

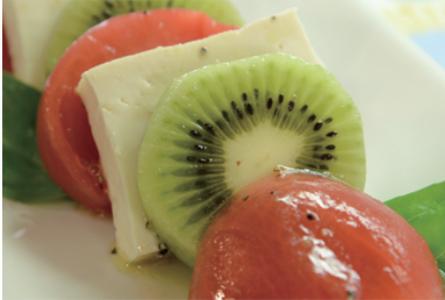
トマトとキウイのカラレーゼ

【 1人あたり 240円 エネルギー 181kcal 塩分 0,75g 】

《材料：2人分》

キウイ……………2個
トマト……………小2個
豆腐……………1/3丁
バジル……………1パック

A
エクストラバージン
オリーブオイル
…大さじ1
はちみつ…小さじ1
レモン汁…小さじ1
塩……………小さじ1/4
粗びき黒こしょう…少々



《作り方》

- ①キウイは皮をむき、1個を4等分の輪切りにする。
- ②トマトは湯むぎし、1個を4個に切る。
- ③豆腐は6等分に切る。
- ④Aを合わせておく。
- ⑤キウイ・トマト・豆腐を重ねて皿に盛り、④をかけて、バジルを添える。

キウイのおいしさと彩りが引き立つ！
お豆腐とも相性がいいのでぜひお試しください！

ポークソテーおろしとキウイ添え

【 1人あたり 450円 エネルギー 320kcal 塩分 1,55g 】

《材料：2人分》

豚ロース薄切り……………8枚
塩……………少々
こしょう……………少々
酒……………小さじ1/2
しょうゆ……………小さじ1
小麦粉……………少々
オリーブオイル
…大さじ1/2

A
キウイ……………1個
大根おろし……………100g
レモン汁……………小さじ1/2

大葉……………適宜
プチトマト……………6個
レモン……………1/2個



《作り方》

- ①キウイは、みじん切り 大根おろしは水分を切っておく。キウイと大根おろしとレモン汁を合わせて冷蔵庫で冷やしておく。
- ②豚肉は塩・こしょうをふり、みりん・しょうゆにひたしておく。焼く直前に、小麦粉をまぶす。
- ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②の豚肉を入れてこんがり焼く。
- ④皿に大葉、プチトマト、レモンを添える。③を盛り、①のキウイソースをかける。

つぶつぶの食感が楽しいキウイソース
甘酸っぱさが、豚肉のおいしさを引き立てます！

キウイのミルクレーフ

【 1人あたり 226円 エネルギー 479kcal 塩分 0,83g 】

《材料：2人分》

サンドイッチ用食パン…6枚
キウイ……………4個
生クリーム……………150ml
グラニュー糖……………15g
はちみつ……………適量



《作り方》

- ①生クリーム 150ml、グラニュー糖 15gでホイップクリームを作る。
- ②サンドイッチパンをめん棒で薄くする。
- ③キウイフルーツは3mm程にスライスしてキッチンペーパーに広げ水分を少し取っておく。
- ④パン→ホイップクリーム→キウイフルーツ→ハチミツの順で、最後はパンになるように重ねる。
- ⑤ラップで包んで冷蔵庫で1時間ほどなじませ、食べやすい大きさに切る。

キウイのグリーンがかわいいミルクレーフ
パクパクいけちゃうおいしさです。