

小エビとパイアのカクテル

(2人分)



ソース	
生クリーム	50g
マヨネーズ	} 大1
ヨーグルト	
レモン果汁	少々
塩・こしょう	適量

サルピコン	
だいこん	} 適量
にんじん	
きゅうり	
赤パプリカ 黄パプリカ	

小エビ 150g
パイア 100g
キウイ 1/2個
ナタデココ 50g
レモン果汁 少々
香草 各種適量

作り方

- 1 熱湯に塩を多めに入れ、臭み消しにレモンの皮を入れる。
- 2 小エビを①に入れ、再沸騰後1～2分ゆで、アクを取り除きザルにあげる。
- 3 パイアを実と皮に分け角切りにし、レモン果汁を加える。
- 4 キウイを角切りにする。
- 5 サルピコン用の野菜も角切りにする。
- 6 熱湯に塩を入れ、サルピコン用の固い野菜から順に入れて茹で、冷水にさらす。
- 7 生クリームをホイップし、ヨーグルト、マヨネーズ、塩こしょう、レモン果汁を入れてよく混ぜ合わせる。
- 8 小エビの殻をむき、パイア、ナタデココ、キウイとソースを加え混ぜ合わせる。
- 9 器に盛り付ければ完成！



★ おいしい小エビの選び方 ★

弾力があり、色見が良いものが新鮮
鮮度の落ちたものは白っぽくなる

? サルピコンとは ?

野菜を切りそろえてあわせたもの