



【パパイア丸ごとサラダ】



【JA 宮崎中央 パパイア研究会】  
田代理恵(たしろりえ)さん

材料 (2人分)

パパイア	1コ (550g)	ヨーグルト (プレーン)	150g
アボカド	1コ (150g)	マヨネーズ	大さじ2
えび	6匹	粗びきこしょう (黒)	少々

手順

- (1) パパイアを縦半分に切り、種を取り除く。スプーンで果肉をくり抜き、盛り付け用の器にする。
- (2) えびは殻をむいて背わたを取り、塩ゆでする。色が変わったら取り出しておく。
- (3) アボカドは種を取り、皮をむいて一口大に切っておく。
- (4) ボウルにヨーグルト、マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。そこに、えび、アボカド、パパイアを入れてあえる。熟成したパパイアは型崩れしやすいので、さくっと混ぜ合わせる。
- (5) (4) を (1) で準備したパパイアの器に盛り付け、仕上げに粗びきこしょうを散らして完成。