

# 青パイヤのツナサラダ

## ＝材料＝

◆青パイヤ	300g
◆玉ねぎ	1/2 個
◆キャベツ	5 枚
◆ツナ缶	1 缶
◆レモン汁	少々
◆マヨネーズ	大さじ5
◆料理酢	大さじ3
※少し甘い味がついた酢	
◆塩コショウ	少々



- 1 青パイヤの皮をピーラーでむく
- 2 青パイヤは千切りにして30分、玉ねぎはうす切りにして15分、水にさらす
- 3 水切りした青パイヤと水を絞った玉ねぎをボール入れ、料理酢に5分浸す
- 4 キャベツの千切りとツナを加え、マヨネーズ、塩、コショウ、レモン汁で味を整える

※酵素による手荒れを防ぐため手袋での料理をおすすめします

レシピはこちらからチェックできます→



# 熊谷産 青パパイヤ

南国でフルーツとして食べられるパパイヤを、  
熟す前に収穫して「野菜」としていただく「青パパイヤ」。  
実は、豊富な酵素、ポリフェノール、ビタミンC、  
カロテノイドなど、様々な栄養成分が含まれています。

国内最高気温を記録した熊谷でとれる  
「栄養の宝庫」青パパイヤをぜひご賞味ください。