アジアン風チョップドサラダ

ライムやレモンの爽やかな香りが特長のアジアン風チョップドサラダです。スパイスのキレが食材の美味しさ を引き立てます。



材料(1人分)	調理方法	切り方	重量	配合	作り方
サニーレタス		細切り	60 g		①器にサニーレタスを入れ、アボカド、パ 」インアップル、セロリ、パプリカ、紫たまね
アボカド		2cm 角切り	100 g		ぎ、むきえび、キヌアミックス、ピーナッツ _を盛り付ける。
パインアップル		一口大	50 g		
セロリ		一口大	50 g		- ②エスニックライムドレッシングをドレッシングポットに入れて添える。
パプリカ(赤)		1cm ダイス	30 g		
紫たまねぎ		粗みじん切り	30 g		_
むきえび(尾付き)	グリル		60 g		_
キヌアミックス(ゆで)			20 g		-
ピーナッツ		粗砕き	15 g		-
					-
○ エスニックライムドレッシング			60 g		
					-
	_				-
					-
					-
					-
					-
0505004			·	*****	<u>し</u> 、_ ¬¬→ → ** → ** → ** → ** → ** → ** → **

2505021 ※メニュー名は参考例です。 ケンコーマヨネーズ株式会社