



作り方

① アボカドの可食部を一口大に切り、塩1g振ります。キウイフルーツ、パイナップル、トマトも一口大に切ります。



② ①をオリーブオイルで和え、塩1g振ります。



③ ①、②を軽く和え、③を加えざっくり混ぜます。



フルーツと魚介のギリシャヨーグルト和え



材料(2~3人分)

- アボカド…1個 ●塩…1g
- キウイフルーツ…1個(50g)
- 完熟パイナップル…50g
- 完熟トマト又はミニトマト…50g
- A { ●ベビーホタテ貝…50g
- ボイルエビ…40g
- カニカマ…40g
- オリーブオイル…大さじ1 ●塩…1g
- B { ●ツルヤオリジナル ギリシャヨーグルト…180g
- 砂糖…8g

※3人分とした場合の栄養量です。

栄養量
 ・エネルギー…245kcal ・脂質…16.6g ・カルシウム…132mg ・食塩相当量…1.2g
 ・たんぱく質…10.5g ・炭水化物…16.6g ・食物繊維…3.2g

おすすめ食材

ツルヤオリジナル ギリシャヨーグルト

ギリシャの伝統的な乳酸菌を使用したギリシャヨーグルトです。信州産生乳と希少な信州産生クリームで、おいしさを追求しました。フルーツやはちみつ、ナッツと合せたり、ドレッシングや凍らせてフローズンヨーグルトにも!

