

油を使わないパパイヤイリチー

1人分 30 kcal



材料(2人分)	作り方
<p>パパイヤ 120g にんじん 20g ニラ 10g かつおだし 80cc しょうゆ 小さじ1弱 塩 少々</p>	<p>パパイヤは皮をむいて中の種を取り除く。人参も皮をむき、おろし金で粗い千切りにする。ニラは洗って3cm位に切る。フライパンにパパイヤとだしを入れ火にかける。煮えてきたらにんじんを加えてさらに煮て、塩・しょうゆで味をととのえる。最後にニラを加え、器に盛る。</p> <p>豚肉・シーチキン・あさりなど好みのものをプラスしてもよい</p>