

キウイで食べる アボカドカップサラダ



さっぱり美味しい!

キウイの酸味と
種のプチプチ食感が
アクセント♪

1人分あたり エネルギー 171 kcal 食塩相当量 0.5 g

【材料（4人分）】

・アボカド	2個	・塩	少々
・キウイ	2個	・粉チーズ	適量
・ミニトマト	4個	・黒こしょう	適量
・ハム	2枚		

【作り方】

- ① アボカドは縦半分に切ってスプーンでくりぬき、1cm角に切りボウルに入れ、粗みじん切りにしたキウイを加えて混ぜ合わせる。
- ② ①に、1cm角に切ったミニトマトとハムを加え混ぜ、塩で味を調えた後、アボカドの皮に盛る。
- ③ 粉チーズと黒こしょうを上からふりかけ、完成。