

# メニュー

## キウイパワーそうめん



### 材料(6人分)

- |                  |      |         |      |
|------------------|------|---------|------|
| 1. グリーンキウイ       | 3個   | 2. そうめん | 300g |
| 3. ツナ            | 3缶   | 4. トマト  | 1.5個 |
| 他、コーン 小口ネギ きざみのり |      |         |      |
| ゴマ油              | 大さじ2 | めんつゆ    | 大さじ3 |
| ゴマだれ             | 大さじ9 |         |      |

### 作り方...

- ① そうめんを茹で冷水でしめたらゴマ油をかけて器に盛る。
- ② たれを合わせて混ぜ、そうめんにかける。
- ③ スライスしたキウイを上から乗せ、ツナ、トマト、コーン、ネギ、きざみのりをトッピングする。

## キウイdeやわらかチキン



### 材料(6人分)

- |                            |    |         |      |
|----------------------------|----|---------|------|
| 1. グリーンキウイ                 | 3個 | 2. 鶏もも肉 | 450g |
| 3. グリーンリーフ                 | 9枚 | 4. ミトマト | 6個   |
| 5. つけだれ                    |    |         |      |
| (しょう油 大さじ6 砂糖・白すりごま 各 大さじ3 |    |         |      |
| おろしにんにく 小さじ3 こしょう少々)       |    |         |      |

### 作り方...

- ① つけだれにスライスしたキウイを入れる。
- ② 鶏もも肉を入れ、よく揉んだら30～1時間冷蔵庫で漬けて置く。
- ③ フライパンにゴマ油を入れ、蓋をして焼く。



# メニュー

## ゴールドポテトサラダ



### 材料(6人分)

- |              |      |                    |    |
|--------------|------|--------------------|----|
| 1. ゴールドキウイ   | 1.5個 | 2. じゃがいも           | 3個 |
| 3. きゅうり      | 1.5本 | 4. にんじん            | 1本 |
| 5. ハム        | 6枚   | 6. ゆで卵             | 3個 |
| 他、マヨネーズ 大さじ9 |      | ハチミツ 大さじ1 塩コショウ 適量 |    |

### 作り方...

- ① 輪切りにしたきゅうりを塩揉みし水分が出たら水で洗う。
- ② 皮を剥いて小さめに切ったじゃがいもを茹で途中からいちよう切りにしたにんじんも一緒に茹でる。
- ③ 茹であがったらボウルにうつし、じゃがいもを潰して塩コショウをふる。
- ④ ハム、ゆで卵を切り、きゅうりの水気を切ったら③に入れマヨネーズとハチミツをよく混ぜ合わせる。
- ⑤ キウイをいちよう切りにして軽く混ぜ塩コショウで味を調える。

## ぷるぷる美肌ドリンク



### 材料(6人分)

- |            |       |         |       |
|------------|-------|---------|-------|
| 1. ゴールドキウイ | 3個    | 2. 牛乳   | 300cc |
| 2. ヨーグルト   | 300cc | 4. ハチミツ | 90g   |

A. 牛乳 150cc とゼラチン 9g

### 作り方...

- ① Aを80℃ 位に温めてからゼラチンを溶かす。
- ② スクイズしたキウイ、牛乳(150cc) ヨーグルト、ハチミツと①をよく混ぜ合わせる。
- ③ 冷蔵庫で冷やして固まったら残りの牛乳(150cc) を加え、軽くかき混ぜて出来上がり。

