

えびのカクテルサラダ

あっという間のお洒落なサラダ



カロリー
61 kcal
(1人分)

調理
時間
約12分

材 料 (2人分)

<A>

えび	4尾	カッテージチーズ	30g
キウイ	1個	プレーンヨーグルト	大さじ2
プチトマト	6個	レモン汁・マヨネーズ	各小さじ1
きゅうり	1/2本	塩	ひとつまみ
ミントの葉	適量	粗挽き黒こしょう	少々

作り方

1

えびは背わたを取って茹で、殻をすべて剥く。



2

1のえびを1cm幅に切る。



3

キウイときゅうりはえびより一回り小さい大きさに、プチトマトは4等分に切る。



4

<A>を混ぜ合わせてソースを作る。



5

器に、きゅうり→プチトマトの順に入れて、その上に4のソースを適量盛る。



6

5の上にキウイ→えびを乗せて、一番上にも4のソースを盛り、ミントを飾る。



栄養価

- 低脂肪のえびを、低脂肪のカッテージヨーグルトソースや野菜・果物と合わせるの、とってもヘルシーです。
- コレステロールが気になる方におすすめのサラダです。

ワンポイントアドバイス

- とっても簡単で、カラフルな一品。パプリカ・アスパラ・アボカド・いちごなどの野菜や果物でも代用できます。具材は重ねて盛るため、形がしっかりしたもので匂いや味が強すぎないものを選ぶのがポイント。
- このレシピのように、水分が出やすい具材を使う場合は、食べる直前に盛りつけてください。
- ソースは、大人用ならわさびを加えてもよく合います。子供用はコショウ無しでも良いでしょう。もちろん、市販のドレッシングで代用OKです。
- 量を減らして、ガラスのおちょこやショットグラスに入れると、お洒落なオードブル風に。その場合は、切り方も更に小さくすると、全体のバランスが取りやすいですよ。