



1人分の栄養価

エネルギー 117kcal
たんぱく質 6.8g
食塩相当量 0.3g



入賞

「健康的キウイナチヨス」

南中学校 渡邊 愛大さんの作品

材料 4人分

トマト	1/4個
玉ねぎ	1/4個
塩	小さじ1/4
キウイ	1個
サーモン	100g
アボカド	1個
レモン汁	大さじ1
ナチヨス	お好みで

他の受賞4レシピは
こちらから。



作り方



- 1、 トマトと玉ねぎをみじん切りにし、塩を入れて混ぜる。



- 2、 キウイの半量をみじん切りに、残りはスライスする。サーモンはみじん切りにする。



- 3、 アボカドをフォークでつぶしてレモン汁を入れて混ぜる。(つぶし過ぎないようにする。)



- 4、 ③に①と②を入れて混ぜる。皿に盛り付け、ナチョスとキウイのスライスを飾り付ける。



考案者からのアピールポイント

- 誰にでも作れるようなレシピにした。
- トマトや玉ねぎ、キウイを使うことで健康的な料理にした。

