

りんごを加えて後味さっぱり ツナとりんごのディップ



※写真はイメージです。

材料(作りやすい分量)

ツナ缶(油漬け).....1缶	A	レモン汁...小さじ1
クリームチーズ...100g		はちみつ...小さじ1
りんご.....1/4個		塩、ブラックペッパー
		少々

- 1 りんごは5mm角に切る。
 - 2 ボウルにクリームチーズを入れて
やわらかくなるまで混ぜる。
軽く油を切ったツナ、1、Aを加えてよく混ぜる。
- ◆ クラッカーやバゲットにのせてお召し上がりください。
食べる直前にはちみつ、ブラックペッパーを
追いかけするのがおすすめです。
パセリはお好みで。

ココが
POINT!



マミーマートヘルシーコンシェルジュ
管理栄養士考案!

クリームチーズは、やわらかめのタイプが混ぜやすく、
ふんわり仕上がるのでおすすめです。