

甘酸っぱくてピリ辛!

マンゴーサルサソース



※写真はイメージです。

材料(作りやすい分量)

冷凍マンゴー… 200g
紫玉ねぎ …… 1/4個
パプリカ(赤) … 1/4個
きゅうり …… 1/2本

A
オリーブ油
…………… 大さじ1
レモン汁… 大さじ1
塩 …… 小さじ1/3
ペッパーソース
…………… 適量

- 1 マンゴーは解凍して1cm角に切る。
紫玉ねぎ、パプリカ、きゅうりは5mm角に切る。
 - 2 ボウルにAを入れて混ぜ、1を加えて和える。
- ◇トルティーヤチップスに付けたり、焼いた鶏肉、豚肉のソースにおすすめです。

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!

ペッパーソースは5～10滴程度を目安にお好みで加えてください。ミントやパクチーを加えるとより爽やかな仕上がりになります。