



### 野菜と豚肉のヘルシーコンビ ベジタぶ〜ランチ

ビタミンB群豊富な豚肉に、野菜をたっぷり添えました。豆腐の植物性タンパク質や海藻のミネラル、糖質の吸収を抑えるもち麦ごはん、いっそうヘルシーに。こだわりのクラフト調リーフ食器を使った、和風カフェランチです。

- 1.豚しゃぶと野菜 (E294SMC)
- 2.豆腐とわかめ (G117SMM)
- 3.もち麦ごはん (A122SMM)
- 4.絹さやとじゃがいものアンチョビ炒め (E158IPC)
- 5.ガスパチョ (C28IWC)

#### 1.豚しゃぶと野菜 (E294SMC)

【材料】：1人分

豚肉	60g
レタス	1枚 (30g)
ベビーリーフ	10g
ラディッシュ	1個 (10g)
紫たまねぎ	15g
ごまドレッシング	15g
ミックスナッツ	5g

【作り方】

- ①鍋に湯を沸かし、豚肉をサッとくぐらせ火を通し、水気をきっておく。
- ②レタス、ベビーリーフはひと口大にちぎる。
- ③紫たまねぎは薄切りにし、水にさらして水気をきる。ラディッシュは薄切りにする。
- ④器に②を盛り、①を載せる。
- ⑤③とミックスナッツを散らし、ごまドレッシングをかける。

#### 2.豆腐とわかめ (G117SMM)

【材料】：1人分

絹こし豆腐	50g
わかめ (塩蔵)	5g
しょうゆ	少量
白ごま	少量

【作り方】

- ①わかめを水にさらし、熱湯にくぐらせて水気をとる。
- ②器に豆腐を入れ、①を載せる。
- ③しょうゆをかけ、白ごまを振る。

#### 3.もち麦ごはん (A122SMM)

【材料】：1人分

もち麦ごはん	150g
--------	------

【作り方】

- ①米にもち麦 (目安は米3：もち麦1の割合) を加えた物を炊飯する。

## 4. 絹さやとじゃがいものアンチョビ炒め (E158IPC)

【材料】：1人分

絹さや	15g
じゃがいも	50g
アンチョビ	1/2本
塩こしょう	少々
サラダ油	3g

【作り方】

- ①絹さやとじゃがいもは千切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、アンチョビをほぐし入れる。
- ③②に①を入れて炒め、塩こしょうで味を調える。

## 5. ガスパチヨ (C28IWC)

【材料】：1人分

トマトジュース	150ml
にんにく(すりおろし)	少々
たまねぎ	15g
ピーマン	5g
きゅうり	20g
酢	小さじ1/2
塩こしょう	少々
オリーブオイル	小さじ1
生クリーム	適量
粗びき黒こしょう	少々

【作り方】

- ①たまねぎはみじん切りに、ピーマンときゅうりは小さめに角切りにする。
- ②ミキサーに①とすりおろしにんにく、トマトジュース、酢、オリーブオイルを加え攪拌する。
- ③塩こしょうで味を調え、冷蔵庫で20分ほど冷やす。
- ④③を器に入れ、生クリームを注ぎ、粗びき黒こしょうを散らす。