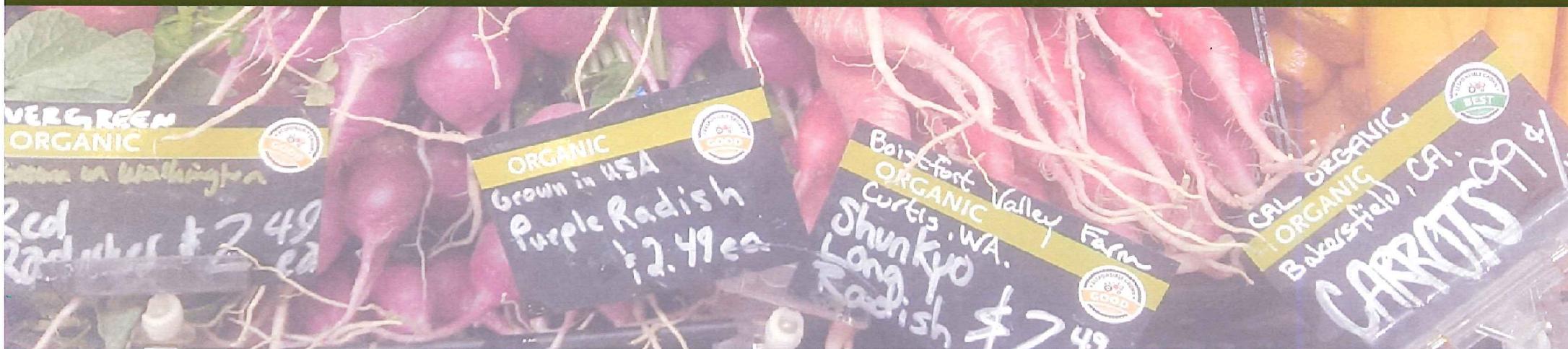




## 第68回健康野菜塾

カット野菜、加熱野菜を活用したメニューのご提案





真空加熱調理野菜、カット野菜を使用することで、調理時間を大幅に短縮しながら、手作り感のあるポテトを作ることができます。マヨネーズにフレンチドレッシングを合わせ、さっぱりとした味わいに仕上げました。

## 材料(10人前)

|                  |         |              |     |
|------------------|---------|--------------|-----|
| 加熱野菜①:ポテトサラダミックス | A マヨネーズ | 50g          |     |
| メークイン            | 300g    | A フレンチドレッシング | 50g |
| にんじん             | 150g    | 塩            | 適量  |
| カット野菜            |         | 胡椒           | 適量  |
| きゅうり(2mm輪切り)     | 50g     |              |     |
| 紫玉葱(2mmスライス)     | 50g     |              |     |

## 作り方

1. 加熱野菜①を温め袋の上から押し潰す。
2. カット野菜をかるく塩揉みし、水気を切る。
3. Aの調味料を合わせてドレッシングを作る。
4. ボウルに1、2を入れて合わせ、3で作ったドレッシングを加え、塩、胡椒で味を調節しながらざっくり混ぜ合わせる。



マヨネーズソースにカリフラワーを混ぜることで食感に楽しさをプラス。  
真空加熱調理野菜を使用することで、みじん切りの手間も、加熱の時間  
もかかりません。一味唐辛子をかけると色味も鮮やかに。

### 材料(10人前)

|                 |      |         |     |
|-----------------|------|---------|-----|
| 加熱野菜①:カリフラワーみじん |      | マヨネーズ   | 75g |
| カリフラワー          | 150g | カレーパウダー | 適量  |
| 鶏の唐揚げ           | 10人前 | 七味唐辛子   | 適量  |
| 丸野菜             |      |         |     |
| サンチュ            | 10枚  |         |     |
| ブロッコリースプラウト     | 適量   |         |     |

### 作り方

1. 加熱野菜①にマヨネーズを加え混ぜる。
2. 鶏の唐揚げの上に1をトッピングする。
3. カレーパウダー、七味唐辛子を振りかける。
4. ブロッコリースプラウトをトッピングし、サンチュを添える。



## 蛸のカルパッチョ カラフル野菜のソース

カラフルな野菜のソースを、蛸と合わせ、カルパッチョにしました。真空加熱で調理したソースを使えば手軽に、前菜やメイン料理のソースとして使用できます。

### 材料(10人前)

| 加熱野菜①:野菜ダイスマックス |     | 蛸            | 150g |
|-----------------|-----|--------------|------|
| 赤パプリカ           | 40g | カルパッチョドレッシング | 80g  |
| 黄パプリカ           | 40g |              |      |
| セロリ             | 60g |              |      |
| 玉葱              | 60g |              |      |
| 冷凍むき枝豆          | 40g |              |      |
| 加熱野菜②:紫野菜マリネ    |     |              |      |
| 紫キャベツ           | 50g |              |      |

### 作り方

1. 茸をカルパッチョドレッシングでマリネする。
2. 茸の上から加熱野菜①をかけ、加熱野菜②をトッピングする。



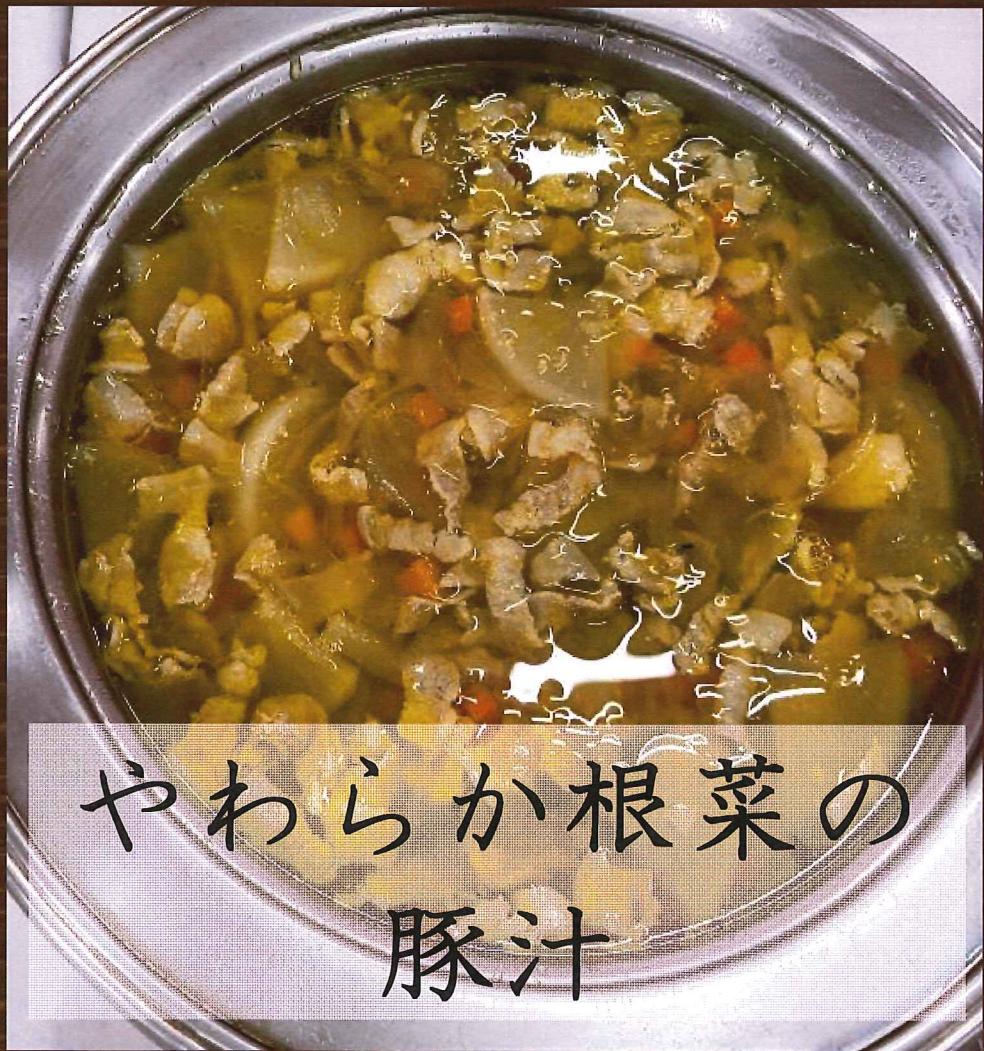
セロリやパプリカなどのカラフルな野菜を使用し、色鮮やかなパエリアにしました。真空加熱調理野菜を使用するため、炊いた白飯にツナ缶・パエリアの素と共に混ぜ込むだけで簡単にパエリアが作れます。

## 材料(10人前)

| 加熱野菜①:野菜ダイスマックス |      |             |     |
|-----------------|------|-------------|-----|
| セロリ             | 80g  | 米           | 2合  |
| 赤パプリカ           | 80g  | A ツナ缶       | 1缶  |
| 黄パプリカ           | 80g  | A パエリアごはんの素 | 70g |
| 玉葱              | 80g  |             |     |
| 丸野菜             |      |             |     |
| ベビーリーフ          | 100g |             |     |
| ミニトマト           | 5個   |             |     |

## 作り方

- ごはんを炊きA、加熱野菜①を混ぜ合わせてパエリアごはんを作る。
- 器に盛り付け、ベビーリーフ、カットしたミニトマトを飾る。



## やわらか根菜の 豚汁

真空加熱調理野菜を使用しているため煮込む必要がなく、短時間でやわらかい食感の具沢山の豚汁が作れます。また、カット野菜の長葱を使用することで更に時間も短縮できます。

### 材料(10人前)

#### 加熱野菜①:豚汁ミックス

〔にんじん  
大根  
玉葱  
かぼちゃ  
ごぼう〕

80g  
80g  
100g  
100g  
80g

#### カット野菜

長葱(3mm斜めスライス) 100g  
豚バラ肉 100g  
味噌 適量

### 作り方

- 鍋にお湯を沸かし、豚バラ肉をほぐし入れる。
- 加熱野菜①を加え、味噌を溶かし入れる。
- 器に注ぎ、長葱を添える。



## ワッフルのデザート バナナソース添え

バナナソースは加熱されているため、袋の上から押し潰すだけ。袋の角を少し切ればそのまま絞り袋のようにも使用でき、洗い物も出ません。お好みでシナモンやフルーツをトッピングすれば見た目も美味しいデザートに。

### 材料(10人前)

加熱調理:バナナのピューレ

200g

ベルギーワッフル

10人前

アイスクリーム

適量

フルーツ

適量

### 作り方

1. バナナを袋の上から押し潰し、ソースにする。
2. 温めたワッフルの上にバナナソースをかけ、アイスクリームを添える。
3. お好みでシナモンやフルーツを盛り付ける。

# HOT 金柑 NADE



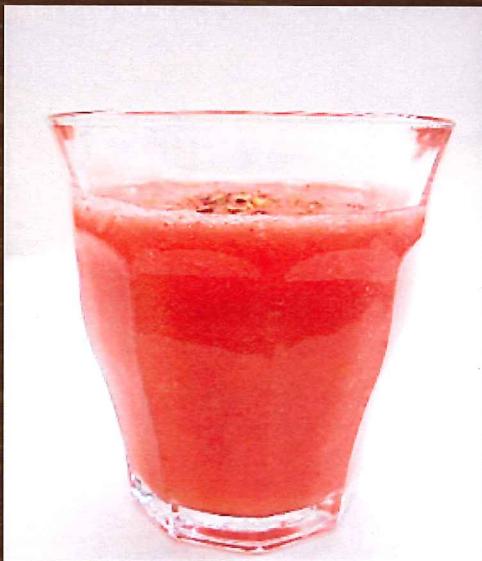
## 材料(10人前)

加熱調理:金柑のコンポート 100g

柚子の皮 少々

お湯 1L

ビタミン豊富な金柑を真空加熱調理し、ホット温まるドリンクにしました。柚子の皮を添えることで香りに爽やかさと上品さをプラス。まだまだ風邪を引きやすいこの時期におすすめのドリンクメニューです。



## 苺と パインの スムージー

## 材料(10人前)

苺 200g

パイナップル 200g

冷水 100ml

花山椒 少々

これからが旬の苺を使ったスムージー。花山椒を少し加え、爽やかな香りとピリッとした程良い辛味をプラスしました。苺とパイナップルの甘み・酸味が絶妙にマッチした、さっぱりとしたスムージーです。