



野菜フレンチ生活



【材料 (1人分)】

- ・野菜生活 100 オリジナル or 野菜生活 100 フルーツライフ ……25cc
- ・食パン (5枚切) ……40g (1/2枚)
- ・卵 (M) ……13g (1/4個)
- ・牛乳 ……25cc
- ・砂糖 ……3g (小さじ1)
- ・バター ……7g (小さじ2)

～付け合わせ～

- ・粉砂糖 ……1つまみ
- ・さくらんぼ ……20g (2個)
- ・パイナップル ……30g (2切)
- ・グレープフルーツ ……20g (2切)

【作り方】

- ① 食パンを2等分に切る。
- ② 卵、牛乳、砂糖、野菜生活 100 オリジナルを混ぜ合わせる。
- ③ ②に食パンを浸し、電子レンジで1分温める。
- ④ ③を裏返し、もう一度電子レンジで1分温める。
- ⑤ 熱したフライパンにバターを入れて溶かし、④をふたをして焼く。
- ⑥ もう片面を焼き、焦げ目がついたら完成。
- ⑦ ①～⑥を、<野菜生活 100 オリジナル>を<野菜生活 100 フルーツライフ>に変えて同様に調理する。

野菜生活 100 オリジナルと野菜生活 100 フルーツライフ を変えるだけで、他の材料を2人分用意すると2つの味が楽しめます♪

【調理時間】 約 15 分 【栄養価 (1人分)】 エネルギー/468kcal ・ たんぱく質/13.2g ・ 脂質/19.8g ・ 塩分/1.2g

Tomato ホットケーキ



【材料 (1人分)】

- ・ホットケーキミックス ……100g
- ・油 ……2g (小さじ 1/2)
- ・基本のトマトソース ……50g (大さじ 3 と 1/2)
- ・牛乳 ……50cc

【作り方】

- ① ホットケーキミックスに基本のトマトソースと牛乳を混ぜる。
- ② フライパンに油をひいて焼く。(2枚)

～かぼちゃのサラダ～

- ・かぼちゃ (皮付き) ……50g
 - ・マヨネーズ ……3g (小さじ 1/4)
- ① 2cm 角に切ったかぼちゃを電子レンジで柔らかくなるまで加熱 (500W で約 6 分) する。
 - ② 粗熱をとり、軽くほぐし、マヨネーズと和える。
 - ③ スプーンで丸めて、レタスとトマトと一緒にお皿に盛り付ける。

～ベーコンエッグ～

- ・ハーフベーコン ……20g (2枚)
 - ・卵 (M) ……50g (1個)
 - ・ミニトマト ……20g (2枚)
 - ・レタス ……15g (1枚)
 - ・こしょう ……適量
- ① ベーコンエッグを作る。

～野菜ジュースのジュレ～

- ・野菜生活 100 Peel&Herb レモン
 - ・レモンガラスミックス ……50cc
 - ・水 ……5cc
 - ・ゼラチン ……1g
- ① ゼラチンを水で戻す。
 - ② ジュースを電子レンジで加熱 (500W で約 1 分) し、①と混ぜる。
 - ③ 粗熱をとって、バットに流し入れて冷蔵庫で冷やし固める。

【調理時間】 約 20 分 【栄養価 (1人分)】 エネルギー/688kcal ・ たんぱく質/20.8g ・ 脂質/23.7g ・ 塩分/2g