



## 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 アルティマタ .....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】

- 食パンを2等分に切る。
- 卵、牛乳、砂糖、野菜生活 100 オリジナルを混ぜ合わせる。
- ②に食パンを浸し、電子レンジで1分温める。
- ③を裏返し、もう一度電子レンジで1分温める。
- 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。
- もう片面を焼き、焦げ目がついたら完成。
- ①～⑥を、<野菜生活 100 オリジナル>を<野菜生活 100 アルティマタ>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 アルティマタ 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】

- 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。
- 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)
- 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。
  - 粗熱をとり、軽くほぐし、マヨネーズと和える。
  - 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
- 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
- ゼラチンを水で戻す。
  - ジュースを電子レンジで加熱(500Wで約1分)し、①と混ぜる。
  - 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