

第91回 2014年12月16日(火)

プチベールはいかがでしょう



① プチベールサラダ
 プチベールは湯がいて
 お好みの野菜にそ
 リーフレタス、プチベール
 ミニトマト、ヤコン、ミニ
 トレッツニアは、ポン酢、油
 のドレッシングにそ...

2014.12.16



② プチココアトースト
 プチベールはレンジで湯がいて
 プチベール、牛乳、油、塩、シロウ、ミニ
 酢でミキサーへペーストに
 10分ほど蒸して焼いて
 グラニュー糖をふりかけ

2014.12.16



③ プチゆずマヨ合え
 大根 スライス、薄切りに
 湯がいてプチベールと
 合え、マヨネーズ、ゆずを
 すりおろし、酢少々で
 合えてどうぞ

2014.12.16



④ まごころ飯
 だし汁はごま油で炒め、
 プチベール、しょうゆ、
 七味、油で味付け、ご飯
 にまぜ込み、ごま油かけ
 ず、お好みどうぞ

2014.12.16



⑤ クラタン
 じゃがいも、玉ねぎ、
 パン粉、牛乳、エビ
 塩、しょうゆで味付け、油に
 じゃがいも、全粒小麦、アサリ
 チーズ、パン粉をトッピング
 して焼いてお出せ

2014.12.16

プチベールは糖度が高いので
 にもほり、甘味を感じやすい
 です。芽キャベツとケールのミックス
 で栄養価の高い野菜です



2014