

可児市 あいあいキッズさん **野菜パスタ** (1人あたり 528kcal)

**材料 (4人分)**  
 パスタ…………… 400g  
 ブロッコリー…………… 1株  
 キャベツ…………… 1/4個  
 にんじん…………… 1/2本  
 オクラ…………… 4本  
 便利豆腐…………… 100g  
 野菜たっぷり和風ドレッシング… 120ml

**作り方**  
 ① 野菜を切る。茹でた時に同時に火が通るよう、火の通りにくいものは小さめにする。  
 ② お湯を沸かしパスタを茹でる。ゆで上がる1分ほど前に①の野菜、便利豆腐を入れる。  
 ③ 茹であがったらザルにあげ、しっかり湯を切る。  
 ④ ③をドレッシングで和える。



便利とうふ  
サイコロサイズ  
500g 冷凍 310円  
企画予定 ▶ 1月4週  
2月4週



湯切りをしっかりして、  
温かいうちにドレッシングと和えます。  
(可児市 あいあいキッズさん)

可児市 富岡さん **韓国風豆腐サラダ** (1人あたり 199kcal)

**材料 (4人分)**  
 豆腐…………… 1丁  
 たまねぎ…………… 40g  
 きゅうり…………… 1本  
 サニーレタス…………… 4枚  
 すりごま(白) …… 大さじ1  
 ニンニク(すりおろし) …… 少々  
 こしょう…………… 小さじ1/2  
 野菜たっぷり和風ドレッシング… 100ml  
 ごま油…………… 大さじ2

**作り方**  
 ① 豆腐は2cmくらいにちぎってざるにのせ、水きりする。  
 ② たまねぎは薄切りにして水にさらし、きゅうりは斜め薄切りにする。  
 ③ サニーレタスは一口大にちぎり器にのせ、①と②を盛り合わせる。  
 ④ Aを合わせて③にまわしかける。



すりごま(白)  
85g 208円  
企画予定 ▶ 1月3週  
2月1週

シンプルな和風ドレッシングなので、何かをアラスすることでいろいろな味に変化してくれる万能ドレッシング、お気に入りです。(可児市 富岡さん)



羽島市 あっくママさん **豚もやし** (1人あたり 225kcal)

**材料 (4人分)**  
 豚バラ薄切り肉…………… 150g  
 もやし…………… 1袋  
 にんじん…………… 1/2本  
 野菜たっぷり和風ドレッシング…………… 適量  
 サラダ油…………… 大さじ1

**作り方**  
 ① 豚肉は3cm幅くらいに、にんじんは細切りにする。  
 ② フライパンにサラダ油をひき、豚肉を炒める。  
 ③ 肉の色がかわったらにんじん、もやしを入れて炒める。  
 ④ 仕上げに野菜たっぷり和風ドレッシングをまわしかける。



緑豆もやし  
200g 49円  
企画予定 ▶ 1月3週  
2月1週  
2月2週

豚バラ肉がたっぷり  
いただけます。  
(羽島市 あっくママさん)



羽見市 ももまいさん **豚しゃぶと温野菜のデラックスサラダ** (1人あたり 500kcal)

**材料 (4人分)**  
 豚しゃぶ用薄切り肉 …… 300g  
 えび…………… 8尾  
 たまねぎ…………… 1/2個  
 じゃがいも…………… 1個  
 ブロッコリー…………… 1株  
 にんじん(小)…………… 1本  
 キャベツ…………… 1/4個  
 ゆで玉子…………… 2個  
 酒…………… 少々  
 野菜たっぷり和風ドレッシング…………… 適量  
 トッピングとして  
 カットベーコン、チーズ、かつおぶし、コーン、生マッシュルーム、パプリカ 各適量

**作り方**  
 ① たまねぎは薄くスライスして水にさらす。  
 ② Aの野菜は食べやすい大きさに切って茹でる。  
 ③ お湯を沸かし酒少々を入れ、豚肉をくぐらせ豚しゃぶを作る。えびは皮をむいて茹でる。  
 ④ ①のたまねぎと②の野菜を合わせ皿に盛り、③の豚しゃぶ、えび、ゆで玉子の輪切りを彩りよくのせる。  
 ⑤ ベーコンをカリカリに炒めたもの、チーズの角切り、かつおぶし、コーン、マッシュルーム、パプリカのスライスを上にとらし、最後にドレッシングをかける。



料理用  
カットベーコン  
210g 428円  
企画予定 ▶ 1月3週  
2月2週

ホームパーティの時に大皿でこのサラダを作りました。  
ごちそうになります!(羽見市 ももまいさん)



野菜たっぷり和風ドレッシングを使って



190ml 258円 2月3週  
300ml 328円 2月1週  
500ml 468円 2月2週

焼き肉のタレのかわりにも!!  
(羽島市 水野さん)

一番のおすすめは納豆を入れることです!  
ほんのりと酸味が混ざり、カラシとの相性が抜群ですよ!  
(ワレタさん ワチコミウラボより)

キノコを蒸して(エリンギ・シメジ・エノキ etc) ドレッシングと和えると、さっぱりした食味が別物になりますよ!  
(まじやんさん ワチコミウラボより)

大垣市 マーメイドさん **トマトのブルスケッタ** (1人あたり 124kcal)

**材料 (4人分)**  
 バゲット…………… 1/2本  
 トマト…………… 1個  
 野菜たっぷり和風ドレッシング…………… 適量  
 オリーブオイル…………… 適量

**作り方**  
 ① バゲットは8等分にスライスしてオリーブオイルを塗りトースターでカリッと焼く。  
 ② トマトはざく切りにする。  
 ③ ①のバゲットにトマトをのせ、野菜たっぷり和風ドレッシングをかける。



野菜たっぷり和風ドレッシングはブルスケッタには絶対がかかせません!  
(大垣市 マーメイドさん)