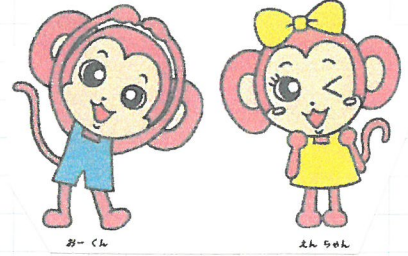


サラダコスモさんに教えてもらいました♡

簡単!

おいしい!

ヘルシー!



作って食べよう!!

スプラウトレシピ



★ 大豆もやし 混ぜご飯



裏面を上にして
500Wで4分
熱くなるので気を付けてネ

【材料】

- ・有機大豆もやし: 1パック
- ・お米: 2合
- ・塩昆布: 適量
- ・ゆかり: 適量

【作り方】

- ①大豆もやしは袋のままレンジで加熱したあと、食べやすいよう細かく切っておく。
- ②温かいごはんに、①の大豆もやし、塩昆布、ゆかりを混ぜ合わせできあがり。



★ ヘルシー ベジロール



【材料】

- ・板海苔 1枚
- ・プロッコリーの新鮮プレミアム70g 1パック
- ・サニーレタス1枚
- ・アボカド 1/4個
- ・パプリカ 少々
- ・赤ラディッシュ新芽 少々
- ・お水 少し

【作り方】

- ①巻きすに板海苔をのせたら、サニーレタスをひき、スプラウトを1/2パック分のせる。
- ②芯になる部分に、アボカド、パプリカ、赤ラディッシュをのせる。
- ③巻きすを使って、ぎゅーっと強く巻く。巻き終わりは水を使ってくっつける。
- ④均等に切り分けて盛り付けたら完成。

👁️ おたがいさま東部・応援者交流会「おたがいさま広場」の企画で作って、食べて、おしゃべりしました!!

暑い中、火を使わず簡単にできるのが良かったです!!



野菜がたくさん食べられてしかもおいしい! 大満足です♡

有償反りあえシステム

おたがいさま東部 080-5812-5208 (月-金、10-16時)