



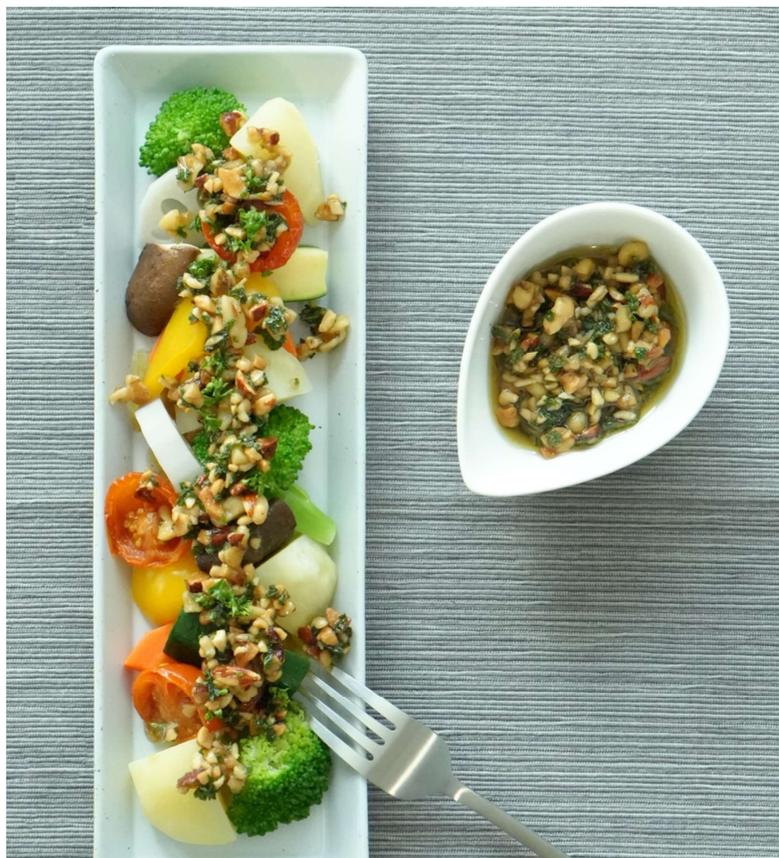
ナッツたっぷり洋風白和えサラダ (POCKETミックスナッツ)

豆腐の白和えを洋風に仕立てたさっぱりとしたサラダに、ミックスナッツをたっぷりトッピングしました。
 ビタミン、たんぱく質が豊富なサラダに、ナッツの脂質・ミネラル分・食物繊維が加わり、栄養バランスに優れたサラダメニューです。

| 材料 (約 2~3人分) | 配合 | | 配合 | |
|----------------------|------|-----------|----------------------|-----------|
| 【洋風白和え】 | | | | |
| 木綿豆腐 | 150g | | 人参 | 70g |
| レモン果汁 | 10g | | りんご | 70g |
| 白ワインビネガー | 5g | | アスパラガス | 40g |
| 薄口しょうゆ | 3g | | しめじ | 25g |
| はちみつ | 3g | | パプリカ | 25g |
| 顆粒ブイヨン | 適量 | | 塩 | 適量 |
| 塩 | 適量 | | 白ごま | 3g |
| 砂糖 | 適量 | | POCKET ローストミックスナッツ | 30g |
| こしょう | 適量 | | パッツ E.X. パージンオリーブオイル | 適量 |
| パッツ E.X. パージンオリーブオイル | 10g | 正栄食品工業(株) | | 正栄食品工業(株) |

作り方

- ① 木綿豆腐をザルにあげて水切りし、粗く崩して【洋風白和え】の他の材料を混ぜ合わせる。
- ② 人参は5mm幅の千切りにし、塩を振ってしんなりするまで置き、水気を切る。
- ③ りんごは皮付きのまま8mm幅、パプリカは5mm幅の千切りにする。
- ④ アスパラガスは5cm長さに切り、しめじは小房に分けてそれぞれ茹でて水気を切る。
- ⑤ ①に②③④、白ごまと、ミックスナッツの半量を加えて混ぜ合わせる。
- ⑥ 皿に盛りつけて、残りのミックスナッツをトッピングする。
- ⑦ お好みでエキストラバージンオリーブオイルをかける。



蒸し野菜のナッツドレッシング (POCKET)

ローストしたアーモンドとクルミをバランス良く合わせた、POCKETローストミックスナッツで作ったカリカリ食感が楽しめる具だくさんのドレッシングです。

材料 (約 3~4人分)

配合

POCKETローストミックスナッツ

40g

正栄食品工業(株)

バツ E.X.バージンオリーブオイル

50g

正栄食品工業(株)

アンチョビペースト

10g

すりにんにく

1g

鷹の爪

1/3本

パセリ

10g

レモン果汁

5g

ブロッコリー・じゃがいも・にんじん・れんこん・パプリカ
セミドライトマト・しいたけ・ズッキーニ など

適量

作り方

- ① 鍋にオリーブオイル、アンチョビペースト、すりにんにく、鷹の爪を入れて、中弱火にかける。
- ② 香りが立ってきたら、ミックスナッツを入れて1~2分炒める。
- ③ 火を止めて、みじん切りにしたパセリ、レモン果汁を入れて混ぜ合わせる。

お好みの野菜をひと口大に切り、蒸して、温かいナッツドレッシングを適量かける。



メープルナッツ白玉サンデー (POCKET)

もちもちの白玉と、かりかりミックスナッツの食感のコントラストが楽しいサンデーです。
ナッツと相性の良いメープル風味シロップをたっぷりかけてお召し上がりください。

材料 (約 1人分)

POCKETローストミックスナッツ

FMDメープル風味シロップ

白玉

スポンジ

【マロンクリーム】 (作りやすい量)

マロンペースト アマーロ

生クリーム

牛乳

ブランデー

配合

10g

10g

7個

20g

250g

50g

50g

適量

正栄食品工業(株)

正栄食品工業(株)

正栄食品工業(株)

作り方

- ① グラスにスポンジをしき、【マロンクリーム】を50g絞る。
- ② 白玉を並べ、ローストミックスナッツをふりかけ、メープル風味シロップをかける。

【マロンクリーム】

- ① マロンペースト アマーロをボウルに入れてゴムベラで混ぜ、滑らかにする。
- ② 生クリーム、牛乳を少しずつ入れて、均一になるまで混ぜ合わせる。
- ③ お好みでブランデーを加えて混ぜる。