

## ヘンプビューティープレート

ベジタリアンの方もお召し上がり頂けます

♪ 麻の実豆腐とオリーブのヘンプオイルマリネ  
麻の実ナッツを葛で練り上げた豆腐は、まるやかな風味と食感  
麻の実油に漬け込んだオリーブはさっぱりとした味

♪ 季節野菜と雑穀のヘンプポタージュスープ  
栄養たっぷりの季節野菜と雑穀のポタージュスープに  
麻の実油を合わせたヘルシースープ

♪ 麻の実ひとくちワナンタン  
スパイスで味付けした麻の実ナッツや有機野菜を一口サイズに包みました  
食物繊維たっぷりの揚げワナンタン

♪ 蒸し野菜  
蒸した季節の有機野菜に麻の実油と麻の実ナッツを  
たっぷり使ったティップを添えて

♪ 昆布とこんにやくの薬膳ヘンプサラダ  
ミネラルやうるおい成分たっぷりの昆布やこんにやくを、  
中華風味の薬膳サラダに仕立てました  
美肌、美髪を目指す方におススメのサラダです

♪ 美桜鶏手羽元のヘンプトマトソース和え  
みょうとろ  
♪ エスニック風味

美桜鳥の手羽元を、麻の実とトマトを使った  
ちょっぴりエスニック風味のソースで煮込みました  
リコピン、コラーゲン、たんぱく質、ミネラルなどなど、  
美容に欠かせない栄養素たっぷりの一品

または

♪ 高野豆腐のヘンプカツレット  
♪ 特製ヘンプマスタードソース添え  
程よく味付けした高野豆腐に、麻の実入りの衣をまぶして揚げました  
マスタードの風味が効いた麻の実たっぷりの特製ソースを添えて  
良質のたんぱく質やミネラルがたっぷり詰まった一品です

♪ ナッツ入り黒玄米ごはん  
黒米入りの玄米に麻のナッツを加えたヘルシーごはん

♪ 有機にんじんのヘンプムース風  
βカロテン豊富な有機にんじんと麻の実をたっぷり使って、  
卵や乳製品不使用のムース風デザートに仕上げました  
麻の実とにんじんを使った自然の風味で、ベジタリアンでも満足の一品です  
自家製にんじんジャムを添えて

