

ヘンプヘルシープレート

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

♪ 切り干し大根とお豆のマリネ
♪ 和風ヘンプベジマヨ和え
食物繊維たっぷりの切り干し大根やお豆のマリネを、麻の実を使った
ほんのり和風の卵不使用の自家製マヨネーズで和えました

蒸し豚のヘンプケツパーソース添え
豚肉の赤身を蒸して、麻の実油たっぷりのさっぱりとした
ケツパー風味のさわやかなソースを添えました
疲労回復や代謝アップによいといわれるビタミンB群たっぷりの豚肉と、
代謝や血液サラサラによいといわれる麻の実油の、
美味しいコラボレーションです

または

♪ 蓮根と麻の実あんのはさみ揚げ
♪ ヘンプレモンソース添え
蓮根に麻の実たっぷりのあんをはさみ、さらに麻の実粉を
たっぷりまぶして揚げました
麻の実あんのコクと蓮根の歯ざわりが好相性の、ヘルシーかつクセになる一品
麻の実油とレモンを使った、さっぱりとしたソースを添えて

♪ 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
ビタミ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

