



ロールキャベツの 入ったスープ鍋

材料 (4人分)

サイボクハンバーグ(生)・2枚(240g)
香福ベーコン……………40g
キャベツ……………8~10枚
玉ねぎ……………1個
じゃが芋……………2個
人参……………120g
いんげん……………120g
水……………6~8カップ
スープの素……………1個
小さじ1と1/2~2
こしょう……………少々
ローリエ……………2~3枚

1人あたり

エネルギー	294kcal
脂質	17.2g
食塩	1.0g

作り方

- ①キャベツは芯の部分をそぎ熱湯に入れさっと茹でザルにあげる。ハンバーグ1枚を4等分にしキャベツにのせ、巻きながら包む。
- ②ベーコンは湯通しし2cm幅に、玉ねぎはくし切り、じゃが芋は4等分、人参は5mm厚の半月切り、いんげんはスジをとり3等分に切る。
- ③鍋にロールキャベツの巻き終わりを下にして並べ、水、スープの素、②の材料とローリエ、塩小さじ1を入れて煮込む。
- ④30分位煮たら、残りの塩とこしょうで味をととのえてできあがり!

トマトと卵のサラダ

材料 (4人分)

トマト……………2個
ゆで卵……………2個
玉ねぎ……………1/4個
サラダ菜……………8枚
サイボク
イタリアンドレッシング
塩……………少々

作り方

- ①トマトは湯むきし、くし形に切る。
- ②玉ねぎは薄くスライスし、塩でもみ、水にさらしてよく絞る。ゆで卵は輪切りにする。
- ③器にサラダ菜をしき、トマトと卵を盛り付けさらした玉ねぎをちらしてできあがり!

ガーリックトースト

材料

バケット……………1/2本
オリーブ油……………大さじ1
にんにく……………1/2かけ

作り方

- ①バケットは斜めに1.5cmくらいに切り、にんにくの切り口をパンの表面に塗りつけ、オリーブ油をぬりトーストする。

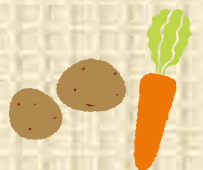
サイボクハンバーグ

サイボク銘柄豚GP(ゴールデンポーク) 100%使用。スパイスが効いたワンランク上の味わいが楽しめます。生地を団子にしてお鍋に入れてもよし! サイボク本店、直営店でお買求めいただけます。



じゃが芋&人参

ビタミンCは熱に弱いとされていますが、じゃが芋に含まれる**ビタミンCはでんぷん質に守られ壊れにくい特性があります**。冬場は乾燥肌が気になる季節。じゃが芋をたくさんたべましょう! 人参は、**βカロテンが豊富で皮膚や粘膜を保護する特性があります**。また、**がん予防や動脈硬化を防ぐことも確認されているので、毎日の食卓で積極的に取り入れたいですね!**



鍋に
ピッタリ
食材