



パスタの定番と合わせて

ボロネーゼ

使用材料 (2人分)

スパゲッティ 1.7mm	200g
ソイルプロ	200g
オリーブオイル	大さじ 2
たまねぎ	160g
にんじん	25g
セロリ	25g
赤ワイン	130g
トマトピューレー	200g
黒胡椒	適量
砂糖	適量
食塩	適量
ローリエ	1枚

作り方

- 鍋にオリーブオイルを加え、たまねぎ、にんじん、セロリをじっくり炒める。
- 別の鍋にソイルプロ、赤ワインを加え炒める。
- アルコールを飛ばした②とトマトピューレーを、①の鍋に加える。
- 黒胡椒、砂糖、食塩を加え、ローリエを入れて20分ほど煮詰める。
- 煮詰めている間にパスタを茹で、茹で上がった④からローリエを取り出してパスタとあえる。



ご飯のかわりに加えてヘルシーに

炊き込みご飯

使用材料 (2人分)

米	1/2 合
水	120g
ソイルプロ	200g
醤油	10g
みりん	10g
かつおだし	3g
にんじん	15g
油揚げ	8g
しいたけ	5g
ごぼう	8g

作り方

- すべての材料を炊飯器に入れて炊飯する。



雑穀と野菜に合わせて
食べ応えたっぷり

パワーサラダ

使用材料 (2人分)

ソイルプロ	50g
黄パプリカ	10g
赤パプリカ	10g
きゅうり	20g
もち麦	30g
キヌア	10g
たまねぎ	20g
レモン汁	大さじ 1/2
オリーブオイル	大さじ 1/2
ハーブソルト	適量

作り方

- もち麦、キヌア、たまねぎをボイルする。
- すべての材料を混ぜ合わせる。