



たっぷり野菜のブッダボウル

インスタグラムなど SNS で注目の菜食丼『ブッダボウル』を

「ベジカフェ しょうゆそばろ」と食物繊維が豊富な野菜で、ヘルシーに仕上げました。

ブッダボウル：アメリカ西海岸発の新たな食のウェイブ。

ボウル(深めの器)に、穀物や野菜・ナッツなどを中心にたっぷりと盛って食べる菜食丼(ヴィーガンボウル)のことを言う。

材料(1食分)

- A
- ・ベジカフェ しょうゆそばろ(解凍する)・・・・・・・・・・40g
 - ・グリーンミックスサラダ・・・・・・・・・・20g
 - ・ひじき煮&金平ごぼうミックス・・・・・・・・・・20g
 - ・ミックスビーンズ・・・・・・・・・・15g
 - ・ケールの胡麻和え・・・・・・・・・・20g
 - ・かぼちゃ煮・さつま芋煮・・・・・・・・・・各1個
 - ・ミックスナッツ・フライドレンコン・・・・・・・・・・適量
 - ・雑穀ご飯・・・・・・・・・・150g
 - ・ごまドレッシング・・・・・・・・・・20g

作り方

- ① 器に雑穀ご飯を盛る。
- ② ①の上に A をバランスよくトッピングし、ドレッシングを添える。

※トッピングする具材はお好みのものをご使用ください。

ベジカフェ しょうゆそばろの 解凍方法

ボイルの場合：袋は開封せずに、凍ったまま沸騰したお湯の中で約5分加熱してください。

流水の場合：袋は開封せずに、凍ったまま流水(約15℃)で約10分解凍してください。

スチームの場合：袋は開封せずに、凍ったまま穴あきホテルパンに入れ、スチームコンベクション(スチームモード100℃)で約3分加熱してください。

※調理条件(温度や時間)は使用する調理機種により異なりますので、都度ご調整願います。

※解凍時間は季節や室温、水温により多少異なります。