



さつま芋とれんこんのビーツ和え

彩り鮮やかなビーツソースが目を引く一品。
和えるだけの簡単調理で、からだが喜ぶメニューです。

材料(大皿1皿分)

- | | |
|---|---|
| | ・ ベジカフェ ビーツのロゼソース(加熱解凍) . . . 120g (1袋) |
| A | ・ おから . . . 60g |
| | ・ 植物性マヨネーズ . . . 30g |
| B | ・ 冷凍乱切りさつま芋(解凍後、揚げ・2等分) . . . 100g |
| | ・ 冷凍乱切りれんこん(揚げ) . . . 100g |
| | ・ 揚げ油 . . . 適量 |

作り方

- ① A を順に混ぜ合わせる。 ② B を加えて絡め合わせ、器に盛る。

※お好みの器に合わせてご調整ください。

ベジカフェ ビーツのロゼソースの 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4分加熱してください。

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。

※加熱のしすぎにより、ビーツの色が変化することがありますのでご注意ください