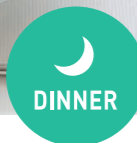




ディナーの
おいしいリゾットも
とっても簡単です



ローストビーフとトマトとエビのゼリーサラダ+
アスパラのリゾット

ローストビーフやトマトとエビの
サラダには、アスパラをトッピングした
リゾットでヘルシーなディナーをどうぞ。

- リゾット材料 (4人分)
- 米・胚芽米…………… 120g
(洗った米を水に約1時間浸しておきます。夏場であれば30~40分。浸した水は捨ててください。)
 - 水…………… 600cc (2人分は350cc以上)
 - 出来上がり後に加える材料
 - こしょう…………… 少々
 - 塩…………… 小さじ1/2
 - ゆでたアスパラ…………… 100g ※トッピング用
 - パルメザンチーズ…………… 適量 ※トッピング用
 - スープの素(顆粒)…………… 1/2袋

アスパラのリゾット、ローストビーフ、
トマトとエビのゼリーサラダの栄養成分

カロリー	586kcal	ビタミンA	36μg
たんぱく質	37.6g	ビタミンE	2.7mg
カリウム	771mg	ビタミンC	12mg
カルシウム	53mg	食物繊維	1.3g
鉄	2.4mg	食塩	5.4g

★ 忙しい方にとっても便利。冷凍保存のコツ! ★

スープを冷凍保存しておけば、時間がないときにも、すぐに使えます。フリージングバックに入れて均等に1~1.5cm程度の厚さにして冷凍保存。使うときに冷凍庫から20分程度出しておき、必要な分だけ包丁の背などで軽くたたけばカンタンに割れます。あとはレンジで温めるだけ!

vikura 美しく暮らすためのオンラインショップ

美しく暮らすためのオンラインショップ「vikura(ビクラ)」は、シンプルで洗練されたデザインと、優れた機能性を持ち合わせたアイテムを取り揃えたブランドです。今回、ご紹介した「スープメーカー」をはじめ、美しい色合いと曲線デザインが素敵な浄水器、陽だまりのような温かさの遠赤外線暖房機など、毎日をこころよく生活していただくための製品をご提案しています。「vikura(ビクラ)」オンラインショップでキッチンやリビングをもっとおしゃれに、暮らしやすい空間にしてみませんか。

vikura スープメーカーは
vikura オンラインショップでの限定販売です。

vikura [ビクラ] スープメーカー

寸法:幅174×高さ239×奥行280mm 価格:29,900円(税込)
消費電力:加熱時700W・攪拌時180W

vikura.jp



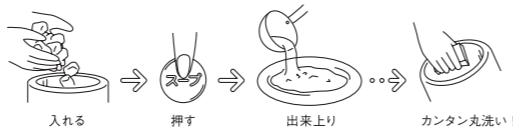
vikura

検索

会員登録は無料です。携帯電話からも購入できます。http://vikura.jp/mobile/



使い方も、
お手入れも
カンタン!



材料を切って容器(スープサーバー)に入れます。本体を軽く押して、容器をセット。あとはメニューボタン「スープ」「食べるスープ」「おかゆ」からお好みのボタンを押すだけ。30分ほどでおいしいスープが出来上がります。汚れやすい部分はすべて取り出して丸洗いできるので、使い終わった後のお手入れも簡単。いつも清潔に使用できます。



ランチは
旬の野菜を使って
栄養たっぷり!



ごまと干し杏のスコーンとかぶのみもザサラダ+

**春野菜の
ヘルシースープ**

ごまや干し杏のスコーンと
みもザサラダの素敵なランチには、
野菜たっぷりのスープで食物繊維や
ビタミン類を摂りましょう。

- スープ材料 (4人分)
- 新玉ねぎ…………… 50g (1cm角切り)
 - 春キャベツ…………… 100g (1cm角切り)
 - にんじん…………… 50g (いちよう切り)
 - 新じゃがいも…………… 50g (いちよう切り)
 - 水…………… 500cc
 - スープの素…………… 1/2個または1/2袋
 - 出来上がり後に加える材料
 - 塩…………… 小さじ1/2
 - ロースハム…………… 2枚 (1cm角切り) ※トッピング用
 - ゆでオクラ…………… 適量 ※トッピング用

春野菜のヘルシースープとごまと干し杏のスコーン、
かぶのみもザサラダの栄養成分

カロリー	502kcal	ビタミンA	153μg
たんぱく質	9.4g	ビタミンE	2.3mg
カリウム	674mg	ビタミンC	34mg
カルシウム	217mg	食物繊維	4.6g
鉄	1.6mg	食塩	2.3g

私たちの食事は、どうしても高たんぱく、高脂質で野菜不足になる傾向があります。ビタミン、ミネラルの不足を補うには、野菜をたっぷり入れたスープが最適です。食物繊維もそのまま摂れますし、ビタミンAのように加熱することで吸収しやすくなる栄養素もあります。スープで野菜

をたくさん食べることが、メタボ対策にもつながります。だから、お昼のスープには、おいしくて栄養価も高い旬の春野菜をたっぷり使いたしましょう。夜は主菜の肉にリゾットを合わせて、サラダと一緒にヘルシーディナーをどうぞ。

最近では、お弁当やレトルト食品で食事を済ませることも多いですね。自分で作るほうがいいとわかっていても、手間や時間を考えると難しい。でも、ビクラのスープメーカーなら、栄養のバランスが良く、おいしいスープを簡単に作ることができま

す。お手入れもしやすいので、いつも清潔に使えます。毎日のスープで元氣と美しさを保つヘルシーライフを今日から始めましょう。

**お昼は旬の野菜をたっぷり
夜はヘルシーなりゾットで**



フルタニマサエ先生は、マダムマーサ・クッキングスタジオの代表として、TVや雑誌、新聞などのメディアで、ジャンルにとらわれない独自のアイデア料理を紹介している料理研究家です。お料理・お菓子のみならず、テーブルコーディネートからマナーまで料理と食文化をトータルに学べるスクールを開くなど、幅広く活躍されています。著書もレシビ本を中心に多数出版されています。

野菜ジュース+
**コーンクリーム
スープごはん**

朝は、スープごはん1日のエネルギーを
摂りましょう。スープを加えれば体も温まり活カUP!
胚芽米を混ぜれば、栄養バランスもバッチリです!

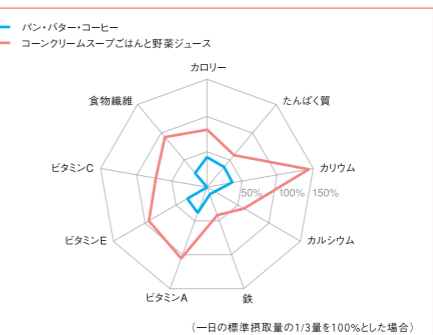
- スープ材料 (4人分)
- コーン(つぶタイプ缶) 250g
 - 玉ねぎ…………… 100g (1cm角切り)
 - セロリ…………… 50g (5mm角切り)
 - じゃがいも…………… 50g
 - 水…………… 300cc
 - スープの素…………… 1個または1袋
 - 出来上がり後に加える材料
 - 牛乳…………… 100cc
 - 生クリーム…………… 120cc
 - ◎牛乳と生クリームは、合わせて温めてから加える
 - 塩…………… 小さじ1/2
 - パセリ…………… 10g
 - パプリカ…………… 1/8個

コーンクリームスープごはん+トマト&野菜ジュースの栄養成分
(ごはん<白米・胚芽米75gずつ>150gの場合)

カロリー	519kcal	ビタミンA	215μg
たんぱく質	9.6g	ビタミンE	2.5mg
カリウム	780mg	ビタミンC	25mg
カルシウム	119mg	食物繊維	5.3g
鉄	1.5mg	食塩	3g



朝は簡単
ワンプレート!



1日の30歳代~40歳代の女性の食事摂取基準の1/3を100%とした場合のグラフです。パン(6枚切1枚)・バターとコーヒーのメニューと比較すると、ご紹介しているコーンクリームスープごはん・野菜ジュースの朝メニューは、普段の食生活で摂取しにくいビタミン類や食物繊維が標準値に近い形で摂れるのがわかります。



**野菜スープで今日からできる
楽々ヘルシーライフのすすめ**

忙しいに追われてつい偏りがちな食生活も、野菜スープをプラスすることで改善することができます。料理研究家のフルタニマサエ先生に「vikura」スープメーカーで作る、朝・昼・晩のスープメニューについてうかがいました。

レシビ考案・料理/フルタニマサエ 監修/管理栄養士 藤森明子