



# メグリア クッキング

September 2017

ヘルシーかつ食物繊維とビタミン類がたっぷり摂取できるサンドウィッチの提案です。からだの内側から若々しくする効果が期待できます。野菜を美味しく食べて残暑も乗り切りましょう! お菓子のビスコッティとは2度焼きしたビスケットのことで、フルーツグラノーラがザクザクした食感として活かされています。簡単に作れますのでぜひ作ってみてください。

## 野菜たっぷり6色ヘルシーサンド



### ■作り方

- ① めぐぱんにマーガリンを塗る。
- ② レタスはめぐぱんサイズにちぎる。
- ③ アボカドは縦にスライスしてレモン汁を和える。
- ④ ゆで卵はスライスする。
- ⑤ 千切りした人参・紫キャベツは塩もみをし、流水で洗い水気を絞る。
- ⑥ ④を混ぜ合わせ、⑤の人参を和える。
- ⑦ ⑥を混ぜ合わせ、⑤の紫キャベツを和える。
- ⑧ まな板にラップを敷き、①→②→③→⑥→④→⑦→①を重ねラップで包み、切り口の中心部に具材を重ね、冷蔵庫で約10分なじませる。
- ⑨ ラップごと⑧を半分にカットし、ワックスペーパー等で包む。

(1人分)  
エネルギー:466kcal 塩分2.9g



### ■材料(4人分)

- めぐぱん(8枚切り) …4枚
- マーガリン ……適量
- レタス ……8枚
- アボカド ……1個
- レモン汁 ……小さじ1
- ゆで卵 ……2個
- CO-OP ロースハム ……8枚
- 人参 ……2本
- 紫キャベツ ……1/4個
- 塩 ……適量

- ① 塩 ……小さじ1/2
- 黒胡椒 ……少々
- 砂糖 ……小さじ1/2
- ② 酢 ……大さじ2
- オリーブオイル 大さじ1
- 粒マスタード 大さじ1
- ③ 塩 ……少々
- ④ 黒胡椒 ……少々
- マヨネーズ ……大さじ3



アボカドはコレステロールを減らす不飽和脂肪酸(オレイン酸)やビタミンB1、B2、E、ミネラル、食物繊維が豊富な野菜です。特にビタミンEは、不飽和脂肪酸の酸化防止やビタミンCの吸収を促進する作用があります。

## グラノーラチョコビスコッティ

(1人分)エネルギー:328kcal 塩分0.3g

### ■材料(4人分・8個)

- ① CO-OP 薄力小麦粉 ……90g
- ② CO-OP 純ココア ……10g
- 砂糖 ……50g
- 卵 ……1個
- サラダ油 ……大さじ1
- CO-OP フルーツグラノーラ ……50g
- 〈デコレーション〉
- チョコレート ……1枚
- アラザンなど ……適量



### ■作り方

- ① ボウルに①を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ② 溶き卵とサラダ油を加え、へらで混ぜる。
- ③ フルーツグラノーラを加え、手で混ぜる。
- ④ ③を長方形に成形し、180℃のオーブンで約15分焼き、粗熱を取る。
- ⑤ ④を8等分にカットし、切り口を上に向けてさらに140℃のオーブンで約10分焼く。
- ⑥ お好みで溶かしチョコレートやアラザンでデコレーションする。



ちよっとしたギフトにも!