

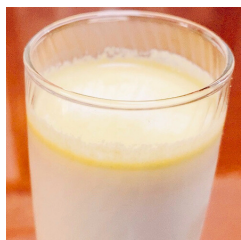
パパッと振りかけるだけ！ 野菜を味わう簡単レシピ



インスタントスープ
お好みのインスタントスープ1杯に小さじ1/2杯のパウダーを入れ、よくかき混ぜます。お味噌汁やラーメンにも。



シリアル・グラノーラ
お好みのシリアルやグラノーラ1杯に小さじ1/2杯のパウダーを入れ、牛乳を入れて、よくかき混ぜます。



ハニーミルク
牛乳1杯に小さじ1/2杯のパウダーとお好みの量のハチミツを入れ、よくかき混ぜます。アイスもホットもOK！



ヨーグルト
プレーンヨーグルト1杯に小さじ1/2杯のパウダーを入れ、よくかき混ぜます。フルーツなどトッピングも。



新玉ねぎバター醤油
新玉ねぎを器に入れて軽くラップをして600w約1分温め、お好みの量のバター、しょうゆ、パウダーをかけます。

コソッと混ぜて野菜をプラス！ 野菜好きになる簡単レシピ



カレーライス
カレー8皿分の場合、ルーを溶かすときに大さじ1～2杯のパウダーを入れて混ぜます。



グラタン
グラタン4皿分の場合、ホワイトソースに大さじ1～2杯のパウダーを入れて混ぜます。ほんのりグリーンソース。



お好み焼き
お好み焼き4枚分の場合、具材と粉に大さじ1～2杯のパウダーを入れて混ぜ、焼きます。仕上げに振りかけます。



牛丼
4人前の場合、牛肉や玉ねぎなど具材を炒めて醤油等で味付けする際に大さじ1～2杯のパウダーを入れ炒めます。



白ごはん
米3合を炊く場合、米を研ぎ、水を少し多めに入れて、大さじ1杯のパウダーを混ぜ、そのまま炊きます。

楽しくおいしいおやつに！ 野菜の栄養満点簡単レシピ



ベルギーワッフル
生地にお好みの量のパウダーを入れて、ワッフルを焼きます。



ホットケーキ
ホットケーキミックス150g、たまご1個、豆乳100mg、パウダー大さじ1を混ぜて焼きます。



クッキー
クッキー生地パウダーをお好みの量を入れて混ぜ、オーブンで焼きます。



サターアンダギー
サターアンダギーミックス1袋の作り方を参考に、パウダー大さじ2杯を入れて混ぜ、揚げていきます。



色々な使い方OK！
色々な食事やお菓子に混ぜたり、ふりかけたり、いろいろな食べ方を試してみてください！