

ビワミン フルーツパンチ

カロリー
目安
30Kcal

所要時間
約
5分



<材料4人分>

キウイ
パパイヤ
イチゴ
季節のフルーツ
ビワミン
サイダー
赤ワイン
各、お好みに合わせて。

作り方

- ① 各フルーツを細かく切りガラスの容器に入れる。
- ② 赤ワインを振りかける。
- ③ ビワミンを注ぎ、サイダーで味を調える。

三杯酢

カロリー
目安
40Kcal

所要時間
約
10分



<材料4人分>

わかめ 50g
胡瓜 1/2本
生姜 少々
たこ(ボイル) 1本
カニ身 2本
甘エビ 8尾

A

ビワミン 2/1カップ
醤油 大さじ1
酒 大さじ1
塩 小さじ1

作り方

- ① わかめを水に戻し、2cmに切る。
- ② きゅうりを小口に切り塩でもむ。
- ③ たこ、カニ身を1cmに切り、甘エビをむく。
- ④ ボールにAをいれ①②③と生姜の干切を加え和える。
- ⑤ 味が染みたら器に盛る。

酢豚

カロリー
目安
230Kcal

所要時間
約
20分



<材料4人分>

豚肉 300g
人参 1本
ピーマン 3個
竹の子 1/2個
シイタケ 8個
パイナップル 1/4個
たまねぎ 1個
塩コショウ 少々

A ケチャップ 1/2カップ
紹興酒 大さじ2
ビワミン 1/2カップ
水 1/2カップ
塩コショウ 少々

作り方

- ① 肉を一口大に切り、塩コショウし、片栗粉にまぶして油で揚げる。
- ② Aを混ぜておく。
- ③ その他の材料を一口大に切り、油でいためる、①を混ぜ入れ②をからめる。

肉巻きあんず

カロリー
目安
290Kcal

所要時間
約
40分



<材料4人分>

豚肉スライス 8枚
干しあんず 6個
ジャガイモ 3個
ほうれん草 1/2束

A ケチャップ 大さじ3
赤ワイン 大さじ3
ビワミン 大さじ3
水 1/2カップ
バター 大さじ1
塩コショウ 少々

作り方

- ① 広げた肉に杏を巻き、フライパンで焼き色をつける。
- ② ジャガイモの皮をむき、薄切りにし、フライパンでバター、塩・コショウをし、炒める。
- ③ ほうれん草をゆでて4cmに切りフライパンでバター、塩・コショウをし、炒める。
- ④ Aを鍋に入れて①の肉を入れ10分煮る。
- ⑤ さらに②③を並べ④の肉をのせ点詰めたソースをかける。

アジのビワミン あんかけ

カロリー
目安
234Kcal

所要時間
約
15分



<材料4人分>

あじ 4尾
ピーマン 1個
人参 40g
玉ねぎ 1/2個
赤唐辛子 1本

A
ダシ 1/2カップ
しょうゆ 大さじ2
塩 小さじ1/2
ビワミン 1/2カップ
片栗粉 適量

作り方

- ① ピーマン、人参、玉ねぎを細切りにして赤唐辛子を刻む。
- ② ①を油で炒め、Aを加えて煮だったら、水溶き片栗粉を入れ、あんを作る。
- ③ あじに片栗粉をまぶし、キツネ色に揚げ、皿に盛り②をかける。

三とろそば

カロリー
目安
260Kcal

所要時間
約
10分



<材料4人分>

ゆでそば 4人前
山芋 10cm
トロロコンブ 10g
おくら 4本
ビワミン 大さじ2

A
だし 5カップ
しょうゆ 大さじ5
みりん 大さじ3
砂糖 大さじ2
酒 大さじ1

作り方

- ① 山芋をすりおろし、ビワミンを混ぜる。
- ② オクラを小口切りにし、ビワミンを混ぜる。
- ③ 器にそばを入れ、Aのつゆを入れる。
- ④ ③に①②と、とろろこんぶを盛る。

山芋の ビワミン和え

カロリー
目安
35Kcal

所要時間
約
2分



<材料4人分>

山芋 10cm
大葉 2枚
ビワミン 1/2カップ

作り方

- ① 山芋を拍子木切り、大葉を細切りにし、ビワミンで和える。

ミモザサラダ

カロリー
目安
120Kcal

所要時間
約
15分



<材料4人分>

サラダ菜 1株
レタス 1/2株
玉ねぎ 1/4個
カイワレ大根 1/2束
パプリカ3色各 1/2個
たまご 2個
ブロッコリー 1/2個
プチトマト 4個

A ドレッシング

マヨネーズ 大さじ3
ヨーグルト 大さじ3
ビワミン 大さじ3

作り方

- ① ブロッコリーを小房に分け、塩を入れて茹でる。
- ② 卵を硬くゆでてみじん切りにする。
- ③ サラダ菜、レタスを一口大に切り、パプリカを細切りにする。
- ④ ③とかいわれ大根、オニオンスライスを混ぜて盛り、ブロッコリーとトマトを飾る。
- ⑤ ④にAでドレッシングを作り全体にかける。