

サラダはもちろんガレットにもおすすめ!!

クリームチーズとサーモンに和風イタリアンがベストマッチ!

クリームチーズとサーモンの薄焼きガレット

材料

ガレット生地……………1枚	セミドライマト……………15g
クリームチーズ……………40g	レーズン……………10g
玉ねぎ……………15g	クルミ……………30g
スモークサーモン……………25g	ミックスリーフ……………30g
アボガド……………20g	HCFドレッシング和風イタリアン……………20g

作り方

- ①ガレットにクリームチーズを薄く塗り、玉ねぎをのせ、230℃のオーブンで約5分間焼く。
- ②焼き上がったガレットに、半分にかットしたスモークサーモン、一口大にかットしたアボガド、ドライマト、レーズン、クルミ、レタス類を盛り付ける。
- ③仕上げに和風イタリアンドレッシングをミックスリーフにかける。



和風イタリアン
ドレッシング使用



すりおろし野菜
ドレッシング使用



演出効果抜群のジャーサラダは、彩りよく重ねて

厚切り ホエー豚ベーコンの ジャーサラダ



材料

厚切りベーコン……………70g	ミニトマト……………3ヶ
スライスオリーブ……………15g	リーフレタス、サニーレタス、
ヤングコーン……………2本	トレビス、ディル……………適宜
アボカド……………50g	HCFすりおろし野菜ドレッシング……………30g

作り方

- ①ベーコンは適度な大きさの角切りにし、表面に焼き色を付けながら焼き上げ、冷ましておく。
- ②ジャーに①のベーコン、オリーブ、ヤングコーン、トレビス、アボカド、ミニトマトを順に重ねる。
- ③サラダ野菜を盛り付けてディルを飾り、ドレッシングを添えて出来上がり。

ピリっとしたゴルゴンゾーラとリンゴの甘みが絶妙です

りんごと ゴルゴンゾーラのサラダ

材料

ゴルゴンゾーラ……………30g
カットりんご……………30g
くるみ……………20g
サラダ野菜……………適宜
HCFすりおろし野菜ドレッシング……………適宜

作り方

- ①器にサラダ野菜を盛り、ゴルゴンゾーラ、りんご、くるみをトッピングする。
- ②すりおろし野菜ドレッシングを添えて出来上がり。



すりおろし野菜
ドレッシング使用



HCF Original Dressing Menu

ドレッシングをベースにしたさっぱりソースで

豚肩ロースのカツレツ トマトケーパーソース

材料

豚肩ロース……………120g
パン粉……………適宜
レモンスライス……………1枚
ミックスリーフ……………適宜

◎ソース

HCFドレッシング和風イタリアン……………15g
トマト角切り……………20g
ケーパー……………5g
バジル……………少々
塩・コショウ……………少々

作り方

- ①豚肉にパン粉をつけ、多めの油をしいたフライパンで両面を焼き上げる。
- ②ソースを作る。ボウルに材料を入れて混ぜ合わせておく。
- ③皿に①の豚肉をカットして盛り付け、②のソースを添える。
- ④仕上げにレモンスライスとミックスリーフを添える。



和風イタリアン
ドレッシング使用

すりおろし野菜 ドレッシング使用



タバスコでちょっぴりスパイシーな冷製パスタ

カラフルトマトとすりおろし野菜の シーフードパスタ

材料

スパゲティ……………220g
HCFすりおろし野菜ドレッシング……………50g
トマトジュース(無塩)……………25g
マヨネーズ……………10g
タバスコ……………少々
玉ねぎ(みじん切り)……………30g
シーフードミックス……………50g
ミニトマト……………2ヶ
スナップえんどう……………1本
クォーターペッパー……………少々

作り方

- ※玉ねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。スナップえんどうはボイルし、カットしておく。
- ①パスタを茹でて冷水にさらし、水気をきる。
 - ②ボウルにドレッシング、トマトジュース、マヨネーズ、タバスコ、玉ねぎを入れて混ぜ合わせ、①のパスタを加えてからめる。
 - ③器にパスタを盛り付け、ボイルしたシーフードミックス、ミニトマト、スナップえんどうをトッピングし、仕上げにクォーターペッパーをふる。

ブラウンライスを加えたボリュームのあるヘルシーサラダです

彩り野菜とチーズの グレインズサラダ

材料

HCFドレッシング和風イタリアン……………30g
サラダ用ブラウンライス……………60g
ダイスチーズ……………20g
きゅうり、トマト、スナップえんどう、
にんじん……………各20g
ホールコーン……………15g
ブラックオリーブ……………15g
ローズマリー、レタス……………適宜

作り方

- ①サラダ用ブラウンライスを熱湯に入れて茹で、ザルにあけて流水で洗い、しっかりと水分をきる。
- ②野菜は、それぞれ賽の目切りにする。にんじん、スナップえんどうは下茹でをしておく。
- ③ボウルにブラウンライスと野菜、ダイスチーズを入れて、和風イタリアンを加えて味を調え、器に盛り付ける。仕上げにレタスとタイムを添える。



和風イタリアン
ドレッシング使用