



高オレイン酸大豆を使用!

# サワサガ食堂

## HEALTHY & FANTASTICSな シシリアンタコライス

Natsuki Sawamoto



佐賀新聞「Fit ECRU」のレシピ連載「サワサガ食堂」と、肝疾患センターがコラボレーション! 簡単でヘルシー、そしておいしいレシピを紹介します。



澤本 夏輝さん

LDH所属のダンス&ボーカルグループ「FANTASTICS」のパフォーマー。音楽活動の傍ら、特技の料理を生かし、多メディアで活躍。佐賀新聞「Fit ECRU」にて、佐賀の食材を使ったレシピを紹介する「サワサガ食堂」を連載中。1994年1月19日生まれ、長野県出身。



532kcal

- ✓たんぱく質 38.4g
- ✓脂質 14.4g
- ✓炭水化物 60.2g
- ✓食物繊維 7.0g
- ✓食塩 1.9g

### 材料・1人分

- 大豆ごはん ..... 茶わん1杯分 (165g)
- 鶏むね肉(皮なし) ..... 100g
- タマネギ ..... 50g

- [A]
- ホットチリケチャップ ..... 大さじ1
  - ウスターソース ..... 小さじ1
  - 焼肉のタレ ..... 小さじ1
  - カレー粉 ..... 小さじ1/2

- カットレタス ..... 1袋(80g)
- マヨネーズ ..... ミニパック1個(6g)
- 粉チーズ ..... 小さじ1
- 細切りチーズ ..... 小さじ1強
- 黒こしょう(粗びき) ..... 適量
- 糸唐辛子 ..... 適量

- 赤酢のピクルス ..... 適量

大豆ごはん・赤酢のピクルスのレシピはこちら!



高オレイン酸大豆ごはん



赤酢のピクルス

### 作り方

1. 鶏むね肉は皮を取り除いて粗みじん切り、タマネギはみじん切りにする。



肝疾患センターのキャラクター・肝ちゃんが乱入?!

2. 1とAを耐熱容器に入れてよく混ぜ、ラップをかけずに電子レンジで加熱する(600w3分)。



混ぜるだけだから簡単!

3. 大豆ごはんを皿に盛り、カットレタス、2の具材をのせる。



高オレイン酸大豆は甘くておいしい!と澤本さんも絶賛!



4. マヨネーズの袋の端をカットし、細く絞り出して見栄えよくかける。粉チーズ、細切りチーズをのせ、黒こしょうを振りかけ、糸唐辛子をのせて完成。



佐賀の赤酢を使ったピクルスを添えて



簡単なのに、とってもおいしくできました!



### 高オレイン酸大豆って?

- 佐賀大学が約40年かけて開発した、血中の悪玉コレステロールの上昇を防ぐ効果があるとされるオレイン酸を豊富に含んだ大豆「佐大HO1号」。県内では「武雄温泉物産館」で購入できる。



販売サイト

遺伝子組換えではない

## 高オレイン酸大豆

オレイン酸が一般大豆の約4倍

遺伝子組換え技術を使わない高オレイン酸大豆「佐大HO1号」。オリーブ油と同等以上の「オレイン酸」を含んでおり、これまでにない特長を持つ大豆加工品として期待が高まっています。

高オレイン酸大豆 3つの特徴

- ① 酸化安定性が高い
- ② 高機能性
- ③ 大豆臭が少ない

詳細はホームページ [high-oleidaizu.com](http://high-oleidaizu.com) をご覧ください



## からだにうれしすぎる大豆で作った毎日飲むプロテイン

高オレイン酸大豆使用の大豆プロテイン



うれしすぎる3つのポイント!

- ① 原料は全て国産
- ② 高齢の方から子供まで安心して飲める
- ③ 添加物人工甘味料不使用



販売サイト

## 佐賀県産 高オレイン酸大豆を使用した 若木屋の豆乳・とうふ



豆乳(350g) 260円(税込) 絹ごしとうふ(400g) 230円(税込)

## 峠の豆腐や 若木屋

佐賀県武雄市若木町川古106-5  
TEL 0954-26-2626  
営業時間 9:00~17:00

佐賀県産の高オレイン酸大豆(佐大HO1号)を100%使用して、甘さ控えめの美味しいグラッセに仕上げました。



白大豆グラッセ 1袋(75g)

ホームページでも好評発売中!!



創業八十年 甘さほんのり甘納豆  
光武製菓株式会社  
<https://www.mitsutake.co.jp>

株式会社 森光商店 食料事業部  
〒841-8611 鳥栖市藤木町字若校9-7  
TEL0942-85-1125 FAX0942-83-8868  
<https://high-oleidaizu.com>

武雄温泉物産館  
TAKEO ONSEN BUSSANKAN  
武雄市武雄町大字昭和805  
TEL 0954-22-4597 営/8:30~17:00 休/無