

化学調味料・合成着色料・合成保存料無添加

野菜たっぷり 濃厚ドレッシング



土佐の
宗田鰹だし
仕込み

濃紅みつキャロット

フルーツのように甘い人参。徳島県海陽町・山上ファームの特別栽培「濃紅みつキャロット」を使ったドレッシング。土佐の宗田鰹だしのうま味が隠し味。生野菜、温野菜、冷しゃぶサラダに。



すだち

高級調味料として料亭などで使われている徳島特産の「すだち」を使ったドレッシング。爽やかな酸味とすがすがしい香りが特徴です。野菜、フライ料理、カルパッチョにオススメです。



なると金時

海のミネラルをたっぷり含んだ鳴門の砂地で育ったサツマイモを使ったドレッシング。ほのかな甘味が野菜、チキン、サラダ、ローストビーフにピッタリ！

阿波ドレの野菜は、徳島県産をはじめすべて国内産。

野菜の含有量を多くし、砂糖・醤油・酢・みりんなど、昔ながらの調味料だけを使用し、美味しさを最大限に保つために、殺菌時の加熱温度を徹底管理しました。



NIPPON
SO-ZAI

有限会社 エイブルフーズ

770-0872 徳島県徳島市北沖洲2-8-35
tel.088-664-8981 fax.088-664-8982
<http://www.able-cocoru.jp>



Healthy Bowl

こくみつ
濃紅みつキャロット



ビタミンやミネラル、植物繊維たっぷりの緑黄色野菜をメインに、低カロリーでダイエットに効果的な食材のサラダ。ヘルシーなおなかも満足できるうれしいボウル。

【作り方】

アボカドは種と皮を除き、食べやすい大きさに切りレモン汁をかける。ブロッコリーとアスパラガスは塩ゆでする。キュウリ、レタスは食べやすい大きさに切り、生サーモンを飾り、ブロッコリースプラウトと薄く輪切りにしたスタヂを乗せてエディブルフラワーを添える。



Beauty Bowl

なると金時



鮮やかな彩りがお皿を美しく魅せます。アントシアニン(天然色素ポリフェノール)を多く含む紫キャベツと紫いもは、パワフルな抗酸化作用があるといわれています。眼病予防や、内臓脂肪の蓄積を抑制する効果も期待できるビューティー素材が詰まったボウルです。

【作り方】

紫いもとさつまいもは塩ゆでし角切りにする。トマト、赤パプリカ、紫キャベツ、紫いも赤大根、ラディッシュ、紫キャベツスプラウト、サラダほうれん草、ミューズリーは食べやすい大きさに切る。グラノーラとエディブルフラワーを添える。



Power Bowl

すだち



高栄養、アミノ酸スコアが高いNASAが認めたスーパーフードのキヌア。免疫力アップの良質なタンパク質を多く含むビーンズ。植物繊維が豊富なブラウンライスや、筋肉作りをサポートするパワーボウル。

【作り方】

キヌア、カリフラワー、レンコン、ミックスビーンズ、枝豆はそれぞれゆでておく。鶏もも肉はフライパンで皮目からこんがり両面焼く。ゆでたまご、ヤングコーン、うずらゆでたまご、チコリ、ミックスビーンズ、枝豆を盛りつけて彩りに鷹の爪を飾る。

