

タネのタネイ

タネのタネイ



おかげさまで売れています！

味にこだわって丁寧に作りました
「フルティカ」トマト



ジューシーで歯切れよし！
生食に最適のキャベツです

“岬”シリーズ



タネのタネイ

タネのタネイ

加熱後も変色せず
おいしい！

オレンジ色が鮮やか！
「オレンジブーケ」



味よし！

カロテン豊富

毎日食べたい
「グランプリ」

挑戦してみて!!

タネのタキイ

タネのタキイ

ハウレンソウのグリーンカレー



材料(2人分)

ハウレンソウ…200g 鶏胸肉皮なし…200g
ココナッツミルク…200cc
ごはん…2人分 ミニトマト…1個
塩、こしょう、サラダ油…各適宜
[A]おろしニンニク…小さじ1、おろしショウガ…小さじ1、
豆板醤…小さじ1、カレー粉…大さじ1
[B]パイオン(インスタント)…300cc、トマトケチャップ…大さじ1

作り方

- 1 ハウレンソウは塩ゆでにして、ココナッツミルクとミキサーにかけ、細かくつぶす。
- 2 鶏胸肉はひと口大に切って、塩こしょうをしておく。
- 3 鍋にサラダ油を熱して鶏胸肉を中火で軽く炒め、さらに[A]を加えて香りが上がるまで炒める。
- 4 [B]を加えて5分ほど煮る。
- 5 仕上げに①を加えて煮て、塩で味を調える。ごはんを盛り付けて、彩りにミニトマトをお好みで。

ジュースで
どうぞ!

さっぱり コマツナ ジュース



材料(2人分)

コマツナ…30g レモン汁…大さじ1
キャベツ…30g はちみつ…大さじ1
キュウリ…1/2本 水…50cc
パイナップル(芯を取り除く)…100g

作り方

- 1 コマツナ、キャベツ、キュウリは適当な大きさに切る。パイナップルは芯を取り除き、ほかの野菜と同じような大きさに切る。レモンは搾る。
- 2 ①に、はちみつ、水を加え、なめらかな状態になるまでミキサーにかける。



こどもピーマンがうまい料理レシピ こどもピーマンとウインナーの カレーサラダ

材料(2人分)

こどもピーマン…2個 フレンチドレッシング(市販品)…大さじ3
ミニトマト…4個 カレー粉…小さじ1
ジャガイモ…小1個 グリーンリーフ…適量
ウインナー…3本 うずら卵(水煮)…2個

作り方

- 1 こどもピーマンは5mm幅の輪切りにし、タネを除く。
- 2 ミニトマトは半分に切る。ジャガイモは1cm幅の半月切り、ウインナーは斜め切りにし、それぞれ下ゆでする。
- 3 ボウルにフレンチドレッシングとカレー粉を入れて混ぜ合わせ、①と②の具材を入れて和える。
- 4 グリーンリーフを敷いた器に③のサラダを盛り、半分に切ったうずら卵を添える。



タネのタキイ

タネのタキイ