



SOSHOKU-YA  
— 素食家 —

印刷してご使用ください。

# ばろん<sup>de</sup>ふろまージュ

の美味レシピ集.01

## バロンと冷しゃぶのミルフィーユ

バロン・ド・フロマージュ	1個
きゅうりスライス	4枚
豚肉しゃぶしゃぶ用	2枚
大葉	2枚
香菜1枚	2g
玉ねぎスライス	30g
わさびドレッシング	20g



- ① バロン・ド・フロマージュを風船から取り出し、4つのくし形に切る。
- ② 大葉を半分に切り、お皿に敷く。
- ③ 玉ねぎは極薄スライス、きゅうりは極薄切り、豚肉は軽くゆでて半分に切る。
- ④ ①と③の玉ねぎを③の豚肉で一巻きし、交差するようにきゅうりで巻く。
- ⑤ ④を②の上に盛る。
- ⑥ わさびしょうゆを上からまわしかけ、香菜をかざる。



SOSHOKU-YA  
— 素食家 —

0120-102-851

FAX 072-256-7089

運営：株式会社 美盛 (よしもり)  
大阪府堺市北区長曾根町1617-2  
E-mail address: info@soshoku-ya.jp



SOSHOKU-YA  
— 素食家 —

印刷してご使用ください。

# ぼん<sup>de</sup>ふりまじゆ

の美味レシピ集.02

## ヘルシーBLTサンド

バロン・ド・フロマージュ	1 / 2個
胡麻バンズ	1個
ミディトマト	1 / 2個
レタス	1枚
ローズソルト	少々
(ベーコン)	1枚



- ① バロン・ド・フロマージュを風船から取り出して7ミリの輪切りにする。
- ② ①にローズソルトをごく少量振り掛ける。
- ③ 胡麻バンズに切れ目を入れ、レタス・ミディトマトのスライス・①を挟む。
- ④ ベーコンを軽く焼いて挟んでもGOOD！（カロリーコントロール中は省略）



SOSHOKU-YA  
— 素食家 —

0120-102-851  
FAX 072-256-7089

運営：株式会社 美盛（よしもり）  
大阪府堺市北区長曾根町1617-2  
E-mail address: info@soshoku-ya.jp



SOSHOKU-YA  
— 素食家 —

印刷してご使用ください。

# ぼん<sup>de</sup>ふりまじゆ


の美味レシピ集.03

## バロン・ド・フロマージュのモーニング

バロン・ド・フロマージュ	1個
ラスク (シュガー)	1枚
ラスク (ガーリック)	1枚
バナナ (イチゴなど)	1/3本
ブルーベリーソース	少々
スペアミント	少々



SOSHOKU-YA  
— 素食家 —

 0120-102-851  
FAX 072-256-7089

運営：株式会社 美盛 (よしもり)  
大阪府堺市北区長曾根町1617-2  
E-mail address: info@soshoku-ya.jp

# ぼん<sup>de</sup>ふろまージュ

## の美味レシピ集 .4

### バロン・ド・フロマージュと小海老のカクテル

バロン・ド・フロマージュ	1 個
むき海老	1
アボカド粗みじん	小さじ1
トマト粗みじん	小さじ1
香草	1 枚
イタリアンドレッシング	適宜



- ① バロン・ド・フロマージュを1つ割り、ゴムをきれいに取り除く。
- ② むき海老は塩ゆでにする。
- ③ トマトを湯むきして種を取り、粗みじんにする。
- ④ アボカドを5ミリくらいの角切りにする。
- ⑤ ①②③④をカクテルグラスに彩りよく盛る。
- ④ イタリアンドレッシング・胡麻ドレッシングなどお好みで。

