

体の調子を整えてくれる ヘルシーな野菜で朝ごはん

朝食は大切とわかっていても、寝坊をしてしまったり食欲が湧かなかったり…。そんなときにはグラノーラやジュース、スープが便利です。「ビタミンやミネラルも手軽に補給できます」と庄司さん。ここでは材料から製法にまでこだわった5品をセレクト。朝が待ち遠しくなるおいしさです。



これが買えます!



ラ・グランダ・ファミリオ スパイシーベジグラノーラ

200g 1,300円

玉ねぎ、オクラ、トマトなど有機農家を作るドライ野菜を入れた食事グラノーラ。有機栽培やフェアトレード品を材料に、毎日お店で手作りしている。ハラペーニョを利かせたトマトソース味は、サラダやスープと合わせると美味。「しっかりとした力強い味。おやつにポリポリ食べたり、ビールのお供にもいい」(庄司さん)

スパイシーで元気の出る味
グリーンサラダのトッピングに



シェフが作った本格派の味わい 蓋を開けてそのままどうぞ



ブレマ Gusto Rico ガスパチョ

420ml 1,242円

オランダのスープ専門店のシェフが、スペイン南部の料理レシピをヒントに作ったベジタブルスープシリーズ。野菜も調味料も100%オーガニック。「飲むサラダ」ともいわれるガスパチョは酸味があって夏の朝に最適。「自分では絶対に作れない本格派の味。おもてなしにもおすすめ」(庄司さん)。夏は冷製で、冬は温めて召し上がれ。

これが買えます!



「クオリテ・セレクション」のサイトのみでご紹介
——「赤パプリカとアーモンドの香ばしいスープ」
「かぼちゃとコリアンダーのスパイシースープ」も買えます!