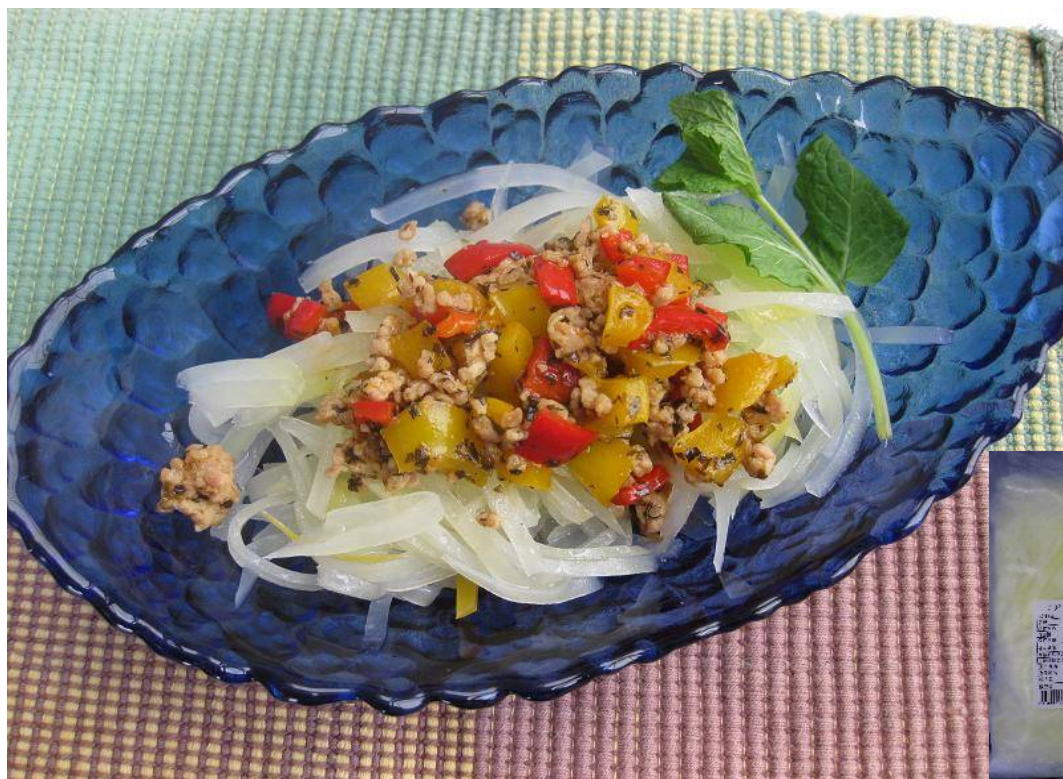


青パパイヤ千切り

冷凍

ベトナム産



※青パパイヤとガパオの前菜

流水または自然解凍するだけで、すぐ調理することができます。

皮むき・スライス・アク抜きの手間なし。

生のパパイヤはサラダや肉料理の付け合せに・・・

加熱したパパイヤはオードブルに・・・

よく炒めた青パパイヤはもっちりした食感に、軽く炒めるとシャキシャキ感が残ります。シンプルな味付けからこってりした味付けまで幅広くお使いください。

規格	500g
荷姿	500g×20p
調理方法	袋のまま流水、室温にて自然解凍して下さい
原材料	パパイヤ
賞味期限	冷凍 24ヶ月 (-18℃以下)

栄養成分表(100gあたり)			
エネルギー	39kcal	ナトリウム	5mg
たんぱく質	1.3g	灰分	0.5g
脂質	0.1g	水分	88.7g
炭水化物	9.4g	食塩相当量	0g

商品に関するお問い合わせ・販売は



イースタンフーズ株式会社

〒411-0033 静岡県三島市文教町1-9-10 三島北口ビル

TEL 055-987-7775 FAX 055-987-7787

URL <http://www.easternfoods.co.jp>

青パパイヤ千切り ご提案書

商品名	青パパイヤ千切り	
原材料名	パパイヤ	
JANコード	4510692002832	
規格荷姿	500g × 20p	
賞味期限	製造日より 24ヶ月	
保存方法	-18℃以下	
原産国	ベトナム	
アレルギー物質	なし	

パパイン酵素とは・・・

- ① パパインとリパーゼの2種類の酵素
- ② リパーゼは強力な脂肪分解力を持ち、血中の老廃物や古いタンパク質
悪玉コレステロールや蓄積した脂肪細胞を分解・排出する作用もっています。
- ③ 肉を浸しておくこと・・・パパインの働きで、タンパク質が分解され
お肉をやわらかくする効果があると期待されています。

この2種類の酵素の働きで、胃から分泌される消化酵素が抑えられ、
その分代謝酵素が活発に働くことができるので
余分な贅肉がつきにくくなると言われています。

調理方法



☆ 青パパイヤのイリチー

材料 (2人分)

青パパイヤ・・・ 100g 豚こま肉・・・ 2～3枚
鶏がらだし・・・ 小さじ1 料理酒・・・ 少々
酒・塩・コショウ・・・ 適量 ゴマ油・・・ 適量

- ① フライパンにゴマ油を引き、豚こま肉を炒めます。
- ② 豚肉に火が通ったら、青パパイヤを加えます。
- ③ 鶏がらだし・料理酒を加えしんなりするまで炒めます。
- ④ お好みで塩・コショウしてできあがりです。

☆ 青パパイヤとガパオの前菜(表面盛り付け画像)

材料(4人分)

青パパイヤ・・・ 200g
フレンチドレッシング・・・ 適量
鶏ひき肉・・・ 100g
パプリカ(赤・黄)・・・ 各1/2 個
市販ガパオソース・・・ 適量

- ① 青パパイヤをフレンチドレッシングで味付けし、なじませます。
- ② フライパンに油を熱し、鶏ひき肉を強火で炒めます。
- ③ パプリカ(赤・黄)を加えて全体に火が通るまで炒めます。
- ④ 市販ガパオソースを加え、よく混ぜます。
- ⑤ ①をお皿に盛り、その上にガパオをトッピングして出来上がりです。