

Plant Based Falafel

Side Dishes

サイドディッシュアソート

ポテト、オニオンリング、ライスロケットを合わせて、万能サイドディッシュに。

材料 (1皿分 原価:424円/皿)

- ハインツ ファラフェル … 4個
- ハインツ ピアバター オニオンリング 3/8インチ … 60g
- ハインツ ライスロケット三種 … 各1個
- ハインツ ビストロポテト カントリーカット … 50g
- ハインツ クリスピー ラテスカットポテト … 40g
- レモン … 1/8個 ミニトマト … 1個
- ライム … 1/8個 クレソン … 適量
- ヨーグルトソース … 40g 揚げ油

作り方

1. ファラフェルは175°Cの油で3-4分揚げておく。
2. オニオンリング、ライスロケット、カントリーカット、ラテスカットは色よく揚げておく。
3. 器に①、②、レモン、ライム、ミニトマト、クレソンを盛り合わせ、ヨーグルトソースを添える。



少量でも見映えとボリューム感のある一皿に。

メニューに使用した ハインツのプラントベース商品

ハインツプラントベース商品は原材料名とアレルギーに動物性原料(肉、魚介類、卵、乳製品、はちみつ等)がないものを基準に選定しております。

<p>■ファラフェル New</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍パック</td><td>380g(20個)×8×2</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29885</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 600331</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>	冷凍パック	380g(20個)×8×2	賞味期間	冷凍 12ヶ月	商品コード	29885	JANコード	4902521 600331	<p>■ビストロポテト カントリーカット</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍パック</td><td>1,500g×6</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>冷凍 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29600</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 396470</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調/オープン</p>	冷凍パック	1,500g×6	賞味期間	冷凍 24ヶ月	商品コード	29600	JANコード	4902521 396470
冷凍パック	380g(20個)×8×2																
賞味期間	冷凍 12ヶ月																
商品コード	29885																
JANコード	4902521 600331																
冷凍パック	1,500g×6																
賞味期間	冷凍 24ヶ月																
商品コード	29600																
JANコード	4902521 396470																
<p>■クリスピー ラテスカットポテト</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍パック</td><td>1,500g×6</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>冷凍 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29568</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 396876</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調/オープン</p>	冷凍パック	1,500g×6	賞味期間	冷凍 24ヶ月	商品コード	29568	JANコード	4902521 396876	<p>■ライスロケット パエリアリゾット New</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍パック</td><td>560g(20個)×8×2</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29886</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 600348</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>	冷凍パック	560g(20個)×8×2	賞味期間	冷凍 12ヶ月	商品コード	29886	JANコード	4902521 600348
冷凍パック	1,500g×6																
賞味期間	冷凍 24ヶ月																
商品コード	29568																
JANコード	4902521 396876																
冷凍パック	560g(20個)×8×2																
賞味期間	冷凍 12ヶ月																
商品コード	29886																
JANコード	4902521 600348																
<p>■ホットドッグレリッシュ</p> <table border="1"> <tr><td>ボトル</td><td>400g×12</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>常温 18ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>25073</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 350571</td></tr> </table>	ボトル	400g×12	賞味期間	常温 18ヶ月	商品コード	25073	JANコード	4902521 350571	<p>■ライスロケット チーズリゾット</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍パック</td><td>600g(20個)×8×2</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29660</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 397156</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>	冷凍パック	600g(20個)×8×2	賞味期間	冷凍 12ヶ月	商品コード	29660	JANコード	4902521 397156
ボトル	400g×12																
賞味期間	常温 18ヶ月																
商品コード	25073																
JANコード	4902521 350571																
冷凍パック	600g(20個)×8×2																
賞味期間	冷凍 12ヶ月																
商品コード	29660																
JANコード	4902521 397156																
<p>■チャンキーサルサ (ポリボトル)</p> <table border="1"> <tr><td>ボトル</td><td>1,984g×6</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>常温 18ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>25710</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 510487</td></tr> </table>	ボトル	1,984g×6	賞味期間	常温 18ヶ月	商品コード	25710	JANコード	4902521 510487	<p>■ピアバター オニオンリング 3/8インチ</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍パック</td><td>500g×12</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>冷凍 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29650</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 396432</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調/オープン</p>	冷凍パック	500g×12	賞味期間	冷凍 24ヶ月	商品コード	29650	JANコード	4902521 396432
ボトル	1,984g×6																
賞味期間	常温 18ヶ月																
商品コード	25710																
JANコード	4902521 510487																
冷凍パック	500g×12																
賞味期間	冷凍 24ヶ月																
商品コード	29650																
JANコード	4902521 396432																
<p>■トマトケチャップ (イージーキューブ)</p> <table border="1"> <tr><td>ボトル</td><td>567g×12</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>常温 15ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>25053</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 600126</td></tr> </table>	ボトル	567g×12	賞味期間	常温 15ヶ月	商品コード	25053	JANコード	4902521 600126	<p>■ライスロケット イカスミリゾット</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍パック</td><td>560g(20個)×8×2</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29664</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 397439</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>	冷凍パック	560g(20個)×8×2	賞味期間	冷凍 12ヶ月	商品コード	29664	JANコード	4902521 397439
ボトル	567g×12																
賞味期間	常温 15ヶ月																
商品コード	25053																
JANコード	4902521 600126																
冷凍パック	560g(20個)×8×2																
賞味期間	冷凍 12ヶ月																
商品コード	29664																
JANコード	4902521 397439																

メニューに使用した その他の製品

<p>■ライスロケット パエリアリゾット New</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍パック</td><td>560g(20個)×8×2</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29886</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 600348</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>	冷凍パック	560g(20個)×8×2	賞味期間	冷凍 12ヶ月	商品コード	29886	JANコード	4902521 600348	<p>■ライスロケット イカスミリゾット</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍パック</td><td>560g(20個)×8×2</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29664</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 397439</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>	冷凍パック	560g(20個)×8×2	賞味期間	冷凍 12ヶ月	商品コード	29664	JANコード	4902521 397439
冷凍パック	560g(20個)×8×2																
賞味期間	冷凍 12ヶ月																
商品コード	29886																
JANコード	4902521 600348																
冷凍パック	560g(20個)×8×2																
賞味期間	冷凍 12ヶ月																
商品コード	29664																
JANコード	4902521 397439																
<p>■ライスロケット チーズリゾット</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍パック</td><td>600g(20個)×8×2</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>冷凍 12ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29660</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 397156</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調</p>	冷凍パック	600g(20個)×8×2	賞味期間	冷凍 12ヶ月	商品コード	29660	JANコード	4902521 397156	<p>■ピアバター オニオンリング 3/8インチ</p> <table border="1"> <tr><td>冷凍パック</td><td>500g×12</td></tr> <tr><td>賞味期間</td><td>冷凍 24ヶ月</td></tr> <tr><td>商品コード</td><td>29650</td></tr> <tr><td>JANコード</td><td>4902521 396432</td></tr> </table> <p>※調理方法:油調/オープン</p>	冷凍パック	500g×12	賞味期間	冷凍 24ヶ月	商品コード	29650	JANコード	4902521 396432
冷凍パック	600g(20個)×8×2																
賞味期間	冷凍 12ヶ月																
商品コード	29660																
JANコード	4902521 397156																
冷凍パック	500g×12																
賞味期間	冷凍 24ヶ月																
商品コード	29650																
JANコード	4902521 396432																

VEGAN

「ハインツ プラントベース ファラフェル」はNPO法人ベジプロジェクトジャパンが定めるヴィーガン認証を取得しています。世界中に多数のヴィーガン認証が存在するなかで、製品や飲食店、大学や役所の食堂のメニュー等、国内でもっとも活用されているもので、第二次原料以下も含め原材料として肉類、魚介類、卵、乳製品、はちみつ等、動物由来の物を含まない等、当組織が定める基準を満たす商品のみが取得できる認証です。(ベジプロジェクトジャパンについては <https://vegeproject.org/> をご参照ください)

HEINZ
ESTD 1869

Plant Based

ファラフェル

ひよこ豆のフライ



What is Falafel?



ひよこ豆ベースで
ヘルシー

近年話題のスーパーフード ひよこ豆をベースに、マッシュポテトを加えて程よくしっとりと仕上げました。

主菜にも副菜にもなる
ボリューム感

揚げてそのままでも、サラダなどのトッピングにも。物足りなさを感じがちなプラントベースメニューの満足度をアップします。

中東発祥
決め手はスパイス

中東ではなじみ深い、コリアンダーやクミンがきいたスパイシーでオリエンタルな味付け。

Kraft Heinz
ハインツ日本株式会社

〒111-8505 東京都台東区浅草橋 5-20-8
本社 03(5687)7530
中部オフィス 052(533)9700
関西オフィス 06(6531)8481 <https://heinz.co.jp/>



SIAA
ISO 21702
抗ウイルス加工
製品上の特定のウイルスの数を減少させます
無糖・無塩
低糖質
JPO612830001K
(表記・裏表記)

手軽に、見映えも 食べ応えも満足度アップ。

ファラフェルサンド

おなじみの定番メニュー

材料 (1皿分 原価:154円/人)

ハイツ ファラフェル … 4個
ピタパン … 1枚
レッドオニオン(薄切り) … 30g
きゅうり(小角切り) … 50g
トマト(小角切り) … 1/2個
ソース(お好み) … 適量
揚げ油

作り方

1. ファラフェルは175°Cの油で3-4分揚げておく。
2. 温めたピタパンを半分に割り、①、レッドオニオン、きゅうり、トマトをサンドする。
3. 仕上げにお好みのソースをかける。



Pita Sand

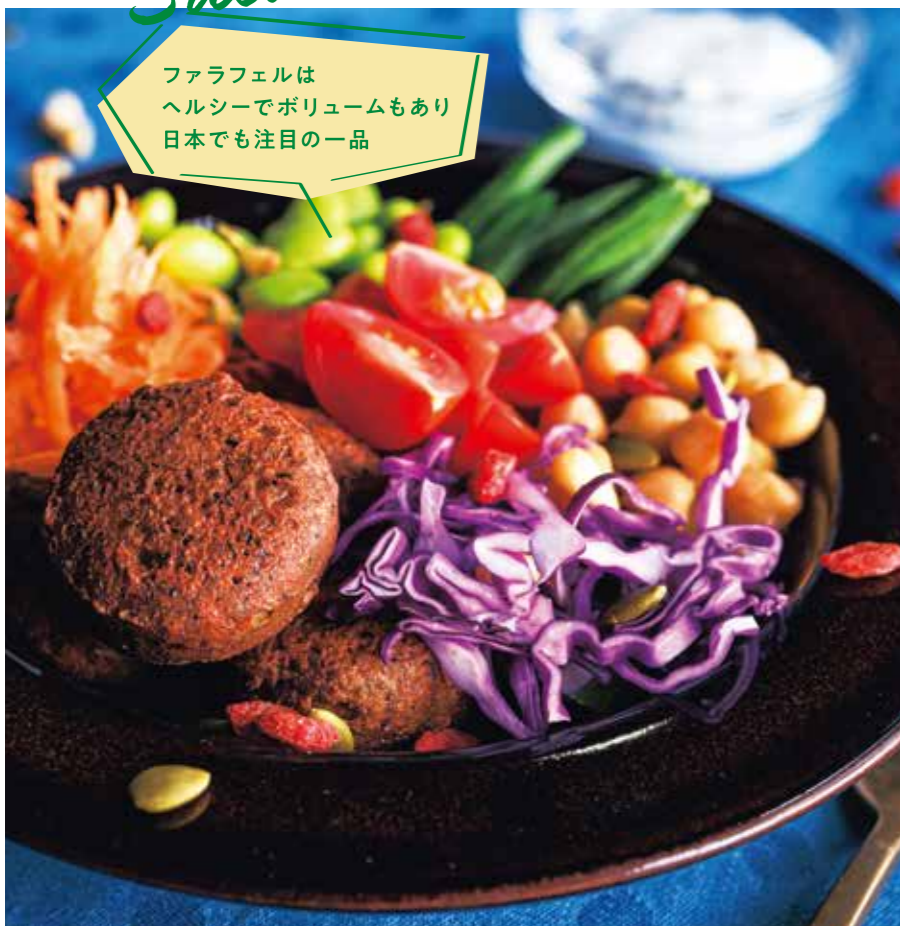
ストリートフードでよく見かけるファラフェルは欧米で人気



+Sauce

Salad

ファラフェルはヘルシーでボリュームもあり日本でも注目の一品



サラダプレート

ファラフェルをサラダにトッピングすればボリュームアップ

材料 (1皿分 原価:238円/人)

ハイツ ファラフェル … 4個
ひよこ豆(水煮) … 30g
枝豆 … 30g インゲン … 30g
紫キャベツ … 10g
ミニトマト … 2個
にんじん … 20g
クコの実、パンクキンシード、松の実 … 各適量
ペビーリーフ … 適量
揚げ油

作り方

1. ファラフェルは、175°Cの油で3-4分揚げておく。
2. ひよこ豆は水気を切っておく。枝豆とインゲンは沸かして冷水にとっておく。
3. 紫キャベツはスライスし、ミニトマトはくし切りに、にんじんはチーズおろしで削っておく。
4. 器にペビーリーフを敷き①、②、③を盛り合わせ、クコの実、パンクキンシード、松の実を散らす。

ファラフェル+ソース

カラフルなソースを添えて見た目も楽しく!

チャンキーサルサ(赤)

材料 (作りやすい分量 原価:96円/100g)
ハイツ チャンキーサルサ … 100g
ブラックオリーブ … 4個

作り方

刻んだブラックオリーブとチャンキーサルサを合わせる。

レリッシュマヨ(黄色)

材料 (作りやすい分量 原価:63円/100g)
ハイツ ホットドッグレリッシュ … 60g
マヨネーズ … 60g

作り方

ホットドッグレリッシュとマヨネーズをよく混ぜる。

ヨーグルトソース(白)

材料 (作りやすい分量 原価:38円/100g)
ヨーグルト … 100g
コリアンダー … 10g

作り方

刻んだコリアンダーをヨーグルトに合わせる。

ケチャップとパプリカのソース(オレンジ)

材料 (作りやすい分量 原価:88円/100g)
赤パプリカ … 2個
ハイツ トマトケチャップ … 50g
レモン汁 … 15ml
オリーブオイル … 30g
塩 … 適量

作り方

1. 赤パプリカを200°Cのオーブンで10-15分焼いて、氷水にとって冷やし、皮をむいておく。
2. ミキサーに①、トマトケチャップ、レモン汁、オリーブオイルを入れてなめらかになるまで回す。
3. 塩で味を調える。