

お肉を一切使用しない「ファラフェル」は、ひよこ豆を使ったコロケのような揚げ物です。揚げたてをそのまま食べるのはもちろん、サラダにのせたり、パンにはさんでもおいしく食べられます。

作り方 (2人前・6個分)

用意する材料…玉ねぎ1/2個(約100g)
オリーブオイル 大さじ1/2
水 大さじ3
油 (揚げ用)適量

①混ぜる

ボウルにみじん切りにした玉ねぎ、オリーブオイル、水、本品を入れ均一になるまで混ぜ合わせる



②成形する

①を6等分にして、丸く形を整える



③揚げる

170℃の油できつね色になるまで揚げれば完成(約4分)



※開封後は1回で使い切ってください。
※調理中の火の取扱いには十分ご注意ください。

◎賞味期限は未開封の場合に限ります。調理後すぐに召しあがらない場合は、密閉容器に移し替え、10℃以下の冷蔵庫で保管し、お早めにお召しあがりください。

<食物アレルギーをお持ちのお客様へ>

本品に含まれている食品表示法に基づいたアレルギー物質について、ブランドサイト上の【食物アレルギーをお持ちのお客様へ】にてお調べいただけます。また、お客様相談室にてお電話でもお答えいたします。



ごみを出すときは
各市町村の区分
に従ってください



Kurakon
— Good for Vegans —
ベジタリアンにもうれしい

健康的な食生活を送る方はもちろん、ベジタリアンの方もサポートするくらこんオリジナル商品ブランドです。



<http://www.kurakon.jp/vegans/>

※以下の原料は使用しておりません。
Does not contain the following ingredients.

肉	魚	卵	乳製品	蜂蜜
Meat	Fish	Egg	Dairy	Honey

名 称	そうざいの素
原材料名	ひよこ豆粉末(ひよこ豆(アメリカ産))、パン粉(小麦を含む)、大豆たんぱく、食塩、酵母エキス、クミン粉末、コリアンダー粉末
内 容 量	58g
賞味期限	この面の右下に記載
保存方法	直射日光、高温多湿の所を避け、常温で保存してください。
製 造 者	株式会社くらこん 〒573-1132 大阪府枚方市招提田近2-1-3 (製造所固有記号は賞味期限の後に記載)

●お客様相談室 0120-041-965
受付9:00~17:00(土・日・祝日を除く)

栄養成分表示(1袋58gあたり)

エネルギー	194kcal
たんぱく質	14.2g
脂 質	2.8g
炭水化物	31.9g
糖 質	24.0g
食物繊維	7.9g
食塩相当量	1.2g

※この表示値は推定値です。

賞味期限