

カット野菜活用術 (包丁も使わない編)



すでに洗って切っている、
すぐに使えるカット野菜！！
便利に活用しましょう！

野菜炒め用ミックス野菜…「もやし」でもOK！
(1袋 200g 前後。1食に半分～1袋/人、使いましょう)

※**こま肉**なら切らずに使えます。
大きいようなら手でちぎって！

①インスタントラーメンの袋に
表示されている分量の湯を沸し、
野菜、肉を煮る。

②麺を入れて更に煮て（表示
の時間）最後にスープの素を
入れる

①肉と野菜を炒める

②麺を入れて更に
炒め、味付け

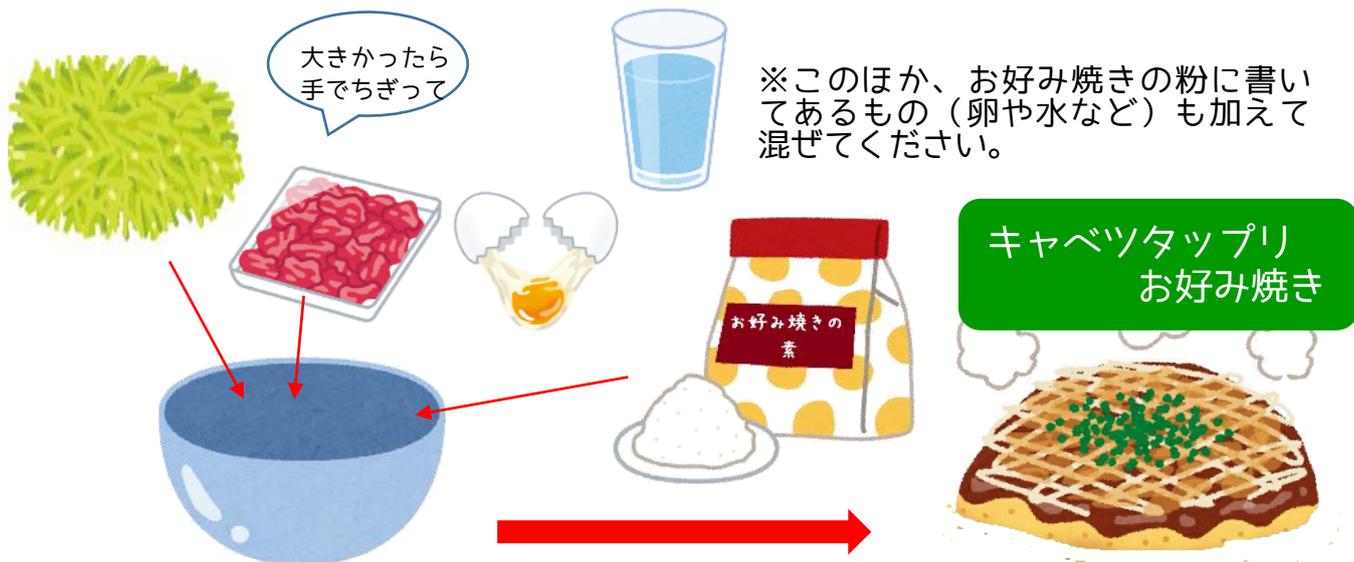


野菜たっぷり
焼きそば



野菜たっぷり
ラーメン

カットキャベツ



お好み焼きの粉に書いてある作り方を参考に材料を
混ぜて焼く。



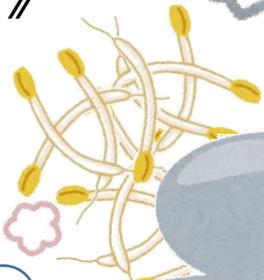
逗子市
元気な高齢者
を増やそう
プロジェクト

お手頃野菜活用術



安価で価格が安定している食材たち。大いに活用して、栄養バランスを保ちましょう。

《カップ麺を作るとき》



もやし
好きだけ



カップ麺の上に洗ったもやしをのせて、お湯を注ぐだけで、もやしも加熱され食べられます。

塩分の取り過ぎを防ぐために、ラーメンのスープは残しましょう。



カップ焼きそばを作る時、カヤクを入れる時に一緒にカットキャベツを入れると「野菜たっぷりのカップ焼きそば」に！！

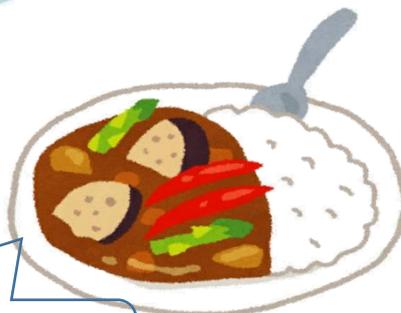
《レトルトカレーを温めるとき》

レトルトのカレーを温めている鍋に、食べたい分の冷凍野菜を袋から出して入れ、一緒にゆでる。

冷凍野菜・・・

ブロッコリー、かぼちゃ、ほうれん草、洋風野菜ミックス(ブロッコリー、にんじん、カリフラワーなど)、和風野菜ミックス(里芋、にんじん、ごぼう、レンコンなど)などがあります。

バラ冷凍なので使う分だけ使えて残りは冷凍保存できるので便利です。



ご飯にレトルトのカレーとゆでた野菜をのせて野菜たっぷりカレーに



逗子市
元気な高齢者
を増やそう
プロジェクト