

カット野菜活用術

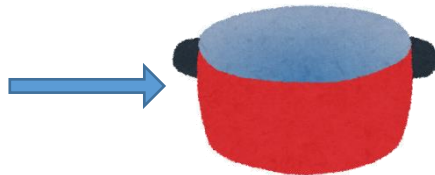


すでに切って洗ってあって、すぐに使えるカット野菜！！便利に活用しましょう！

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)



水
中華スープの素
冷凍餃子 数個

で身も心も温か。野菜たっぷり…
餃子スープ

他にも…



水
コンソメ
あらびきウインナー数本

でパリッとジューシー
ポトフ



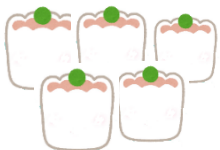
お皿にカット野菜を入れ、豚薄切り肉を2～3枚乗せ、ふわりとラップをし、電子レンジで加熱。ポン酢をかけて、さっぱり…

蒸し野菜のポン酢がけ

千切りキャベツ

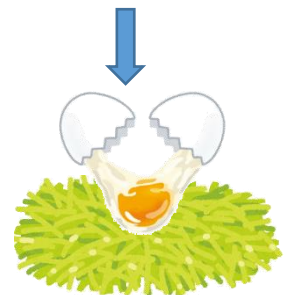
(1袋 100g 前後。1食に1袋/人 使いましょう。)

冷凍シューマイを乗せて、ラップをふわりとかけて電子レンジでチン！



でキャベツも一緒においしい！

シューマイのキャベツ添え



深めの器にキャベツを入れて、真ん中をくぼませて、卵を割り入れ楊枝で黄身を数回ついてふわりとラップをかけて好みの硬さまで

チン！ 麺つゆをかけて、**巣ごもりたまご**

カツなどのお惣菜を食べるときも、一緒に食べましょう！！

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。

《インスタントラーメンを作るとき》

安 もやし 1/2 袋程度

安 豆苗 1/4 パック程度
食べやすい大きさに切って洗う

最後に卵も入れるとたんぱく質もプラス

インスタントラーメンを作るときに、麺と一緒にもやし、豆苗などの野菜と一緒に煮てみましょう。その後、スープを加えてできあがり。

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。

《レトルトカレーを温めるとき》

冷凍野菜は、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。

レトルトカレーを温めるとき、一緒に冷凍野菜を温めてみましょう。加熱時間は、レトルトカレーの表示時間より長めに、野菜の状態をみながら調節してください。カレーライス一皿では不足しがちな野菜が補えます。