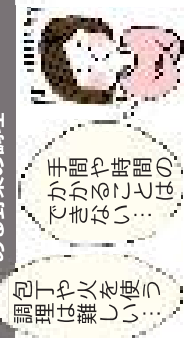


ハードルが高いイメージがある野菜の調理...



カット野菜や冷凍野菜を活用してみよう!

下処理も切る手間もなし

面倒な皮むきやあく抜きをしなくていい!
包丁・まな板も不要!

好きな量だけすぐ使えて便利

使い切りやすく、食品ロスを減らせる!
いつもの料理に“ちょい足し”できる!

かぼちゃのカレーマッシュサラダ



1人分/野菜量 75g
エネルギー 120kcal 食塩相当量 0.4g

材料/2人分

かぼちゃ...150g(正味)
レーズン...20g

A [マヨネーズ...大さじ $\frac{3}{4}$
カレー粉...小さじ $\frac{1}{2}$
塩・こしょう...各少々]

作り方

- 1 かぼちゃはワタと種を取り除いて一口大に切り、耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。
- 2 レーズンは水で戻しておく。Aは混ぜ合わせておく。
- 3 1のかぼちゃをボウルに入れフォークなどでつぶし、Aと水気をきったレーズンを加えてあえる。

時短アレンジ

カット済みの冷凍かぼちゃを使えば、かたいかぼちゃを切る手間が省けます♪

魚と野菜のドレッシング焼き



1人分/野菜量 112g
エネルギー 180kcal 食塩相当量 0.7g

材料/2人分

魚の切り身(生)...2切れ

お好みの野菜(キャベツ・人参・玉ねぎなど)...150~200g

ミニトマト...4個

お好みのドレッシング...大さじ2~3

黒こしょう...適量

作り方

- 1 野菜は火の通りが均一になるよう、長さや大きさを揃えて切る。
- 2 フライパンに魚を並べ、魚の上に1とミニトマトのせ、ドレッシングを全体にまわしかける。
- 3 フライパンに蓋をして中火で約 8~10 分蒸し焼きにする。
- 4 皿に盛り付け、黒こしょうを振る。

時短アレンジ

カット野菜ミックスを使えば
包丁いらず♪

お好みの野菜(キャベツ・人参・玉ねぎなど)...150~200g

ミニトマト...4個

お好みのドレッシング...大さじ2~3

黒こしょう...適量

おすすめドレッシング

さんま・サバなど
青じそ・バジル・バルサミコ・フレンチ

タラ・鯛など
和風・ごま・たまねぎ

和風・イタリアン

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ

和風・ごま・たまねぎ