



えいようだより 4月号

特集・コンビニ活用術～野菜を食べよう～

最近コンビニやスーパーのカット野菜パック・冷凍野菜や惣菜類が大変充実しています。使いやすい量で種類も豊富にあり、値段も1年中安定しているため、上手に活用しましょう。今回は、一手間かけて野菜摂取を増やすコツをご紹介します。

***コンビニやカット野菜メーカーのホームページにて色々なレシピが公開されています！**

お手頃価格の野菜パックで…



揚げ物・惣菜も
 付け合せを増やし
 野菜たっぷり！



- * 何種類かを混ぜて200gに小分けしてもOK
- * 消費期限内に使い切りましょう！

惣菜に野菜を一品加えて…



せん切りきゅうりで
 ポリュームUP

乾物もあなどれない…



ひじきは
 水煮の豆と
 サラダに



干し野菜を
 汁物に
 入れて

冷凍野菜も種類豊富…



野菜
 たっぶり
 ラーメン



温野菜
 サラダ

今月のレシピ 野菜パックで油揚げ詰め焼き

作り方

- ①油揚げは熱湯をかけ、油抜きをする。冷めたら短い辺の方から包丁をいれ、袋状にする。
- ②野菜をたっぷり詰め、はしを楊枝でとめる。
- ③フライパンに油をひき、中火で両面色よく焼く。蓋をして弱火にして1～2分程度火を通す。
- ④楊枝をはずして切り分け、皿に盛る。
 大根おろしと千切りの青しそをのせてポン酢をかける。

美味しさのひと工夫！

- * 今回はにらやネギ入りの炒め野菜用を使用しましたが、もやしやキャベツでシンプルに作っても美味しいです。
- * 大根おろしの代わりに、ピザ用チーズをトッピングしたり、田楽味噌を塗ったり、アレンジできます。



材料 (4人前) * 1人分野菜50g程度

- 野菜パック (炒め野菜用ミックス) 1パック(200g)
- | | |
|-----------|-----------|
| 油揚げ 4枚 | サラダ油 小さじ1 |
| 大根 (おろし用) | 輪切り10cm分 |
| 青しそ (千切り) | 1～2枚 |
| ポン酢しょうゆ | 小さじ4 |

1人前 1杯分 - : 75kcal 蛋白質 : 3.9g 脂質 : 5.2g 炭水化物 : 3.8g 塩分 : 0.4g