



野菜をプラス！簡単レシピ



レンジで簡単♪鮭と野菜の酒蒸し



材料（1人分）

生鮭・・・・・・・・1切
塩、こしょう・・・少々
酒・・・・・・・・大さじ1
カット野菜・・・100g

作り方

- ①鮭の水気を拭き取り、塩とこしょうで下味をつける。
- ②耐熱皿にカット野菜を広げ、①の鮭をのせて酒をかける。
- ③ふんわりラップをして、600wの電子レンジで5分加熱する。鮭に火が通っていたら完成。

カット野菜で
時間も短縮！

野菜・魚は
お好みのもの
でOK！



ピーラーで時短♪洋風になんじんしりしり



材料（2人分）

人参・・・・・・・・1本
ツナ・・・・・・・・1缶（油漬け）
コンソメ・・・小さじ1

作り方

- ①ピーラーで人参をむき、食べやすい長さで幅に切る。
- ②フライパンを中火で熱し、①の人参を入れてフタをする。
- ③人参が柔らかくなったらフタを外す。
- ④軽く油を切ったツナ、コンソメを加えて炒める。

にんじんは船橋
の特産です♪

ツナの油でコクも
アップ！
鮮やかな1品です



作り置きでもう一品♪野菜の煮びたし風



材料（2人分）

ミニトマト・・・4個
パプリカ・・・1/2個
ズッキーニ・・・1/3本
しめじ・・・1/3株
☆めんつゆ・・・大さじ1
☆水・・・大さじ3

作り方

- ① 野菜を洗い下準備する。
ミニトマト、パプリカ、ズッキーニ、しめじは食べやすい大きさに切って、平皿に並べる。ふんわりラップをし、600wの電子レンジで1分加熱し、粗熱を取る。
- ② 器に☆の調味料を合わせる。①の野菜を漬けて冷蔵庫で冷やす。2時間ほど漬けてからが食べごろ。

常備菜にも♪
旬の野菜を漬けて
みてはいかかでしょう



野菜ジュースで♪鮮やかリゾット



材料（1人分）

玉ねぎ・・・1/4個（みじん切り）
ベーコン・・・2枚（角切り）
バター・・・小さじ1
野菜ジュース・・・100ml（野菜100%）
ごはん・・・100g
コンソメ・・・小さじ1

作り方

♪お鍋で♪

- ① 鍋にバター、玉ねぎ、ベーコンを入れ炒める。
- ② 野菜ジュース、ごはん、コンソメを加えひと煮立ちさせる。

♪電子レンジで♪

- ① 耐熱容器に材料を全て入れ、軽くかき混ぜる。
- ② ラップをし、600wで5分加熱する。

粉チーズ・パセリはお好みで♪
レンジの時は、耐熱のガラス
ボウルがおすすめです

キャベツとしめじの重ね蒸し



材料（2人分）

キャベツ・・・・・・・・100g
（大きい葉2枚～）
しめじ・・・・・・・・40g（約1/2株）
ちりめんじゃこ・・大さじ1
バター・・・・・・・・5g
しょうゆ・・・・・・・・小さじ1/2

作り方

- ① キャベツは3cm角のざく切り（または手でちぎる）しめじはほぐす。バターは1cm角に切る。
- ② シリコンスチーマーにキャベツ、しめじ、ちりめんじゃこを順に重ね、上にバターをのせる。
- ③ ふたをして電子レンジ（700w 2分30秒）で加熱する。鍋とふたを使っても同様に作れます。
- ④ 仕上げにしょうゆを回しかける。

包丁やガスレンジを使わずに作れます。
キャンプ料理にも最適♡



小松菜と桜えびの炒め物



材料（2人分）

小松菜・・・・2株
塩・・・・・・・・少々
桜えび・・・・大さじ1
ごま油・・・・小さじ2

作り方

- ① 小松菜は、2cm長さに切る。桜えびは、大きい場合は切る。
- ② 小松菜に軽く塩をふってしばらくおき、ざるにあげて水気をきる。
- ③ フライパンにごま油を熱し、小松菜を炒め、火が通ったら桜えびを加えて少し炒めて火を止める。

桜えびの香りが小松菜
によく合います。



ちくわとれんこんのソースどんぶり



材料（2人分）

ちくわ・・・小2本

れんこん・・・60g

サラダ油・・・小さじ1

中濃ソース・・・大さじ1と1/2

青のり・・・適宜

紅生姜・・・適宜

ごはん・・・茶碗1杯

作り方

① ちくわは、縦に4つ割りにして2cm長さに切る。

れんこんは、皮をむいて5mm幅の半月切り。

② フライパンにサラダ油を熱し、れんこんを炒める。

③ ②にちくわを加えて少し炒めたら、ソースで味を整える。

④ 茶碗にごはんをよそい③をのせ、青のりをふりかけて好みに紅生姜を添える。

ちくわのうま味とレンコンのシャキシャキ食感を味わって。



フライパンで



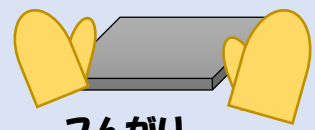
ささっと

電子レンジで



しっとり

オーブンで



こんがり

野菜を



もう1品

漬け込んで

シャキシャキ



スープで

ほっこり

