

お弁当の1品に！

冷凍ブロッコリーのケチャップ和え



【材料】(1 人分)

冷凍ブロッコリー・・・ 5 房
トマトケチャップ・・・小さじ 1
めんつゆ・・・小さじ 1
砂糖・・・小さじ 1/2



【作り方】

- ①小鉢にブロッコリーを入れ、ラップをかけて 600W の電子レンジで 1 分 30 秒加熱する。
足りなければ様子を見ながら 10 秒ずつ追加する。
- ②加熱して出た水分を捨ててからキッチンペーパーで水気をふき取る。
- ※水気をしっかり拭くと味がぼやけません。
- ③調味料を加えて、小鉢の中で和える。

時間がないときでも野菜を摂取！

冷凍ほうれん草とパウチ野菜を使った簡単レシピ



【材料】(4 人分)

冷凍ほうれん草・・・適量 (約 100g)
油揚げ・・・2 枚 (60g)
豚汁の具・・・1 袋 (230g)
和風顆粒だし・・・小さじ 2
味噌・・・大さじ 4
水・・・800ml



【作り方】

- ①油揚げを 1cm 幅に切る。
- ②鍋に水を入れ、沸騰したら和風顆粒だしと油揚げを入れる。中火で煮立たせ蓋をして弱火で 2 分煮る。
- ③火を止めて味噌を溶き入れ、冷凍ほうれん草と豚汁の具を入れる。中火で熱し、沸騰直前で火からおろす。

～冷凍野菜～



岐女短生考案レシピ



- ① 夏にぴったり！豚しゃぶネバネバオクラ
- ② お弁当の 1 品に！冷凍ほうれん草とベーコンのソテー
- ③ 冷凍ほうれん草で！簡単お手伝いキッシュ
- ④ お弁当の 1 品に！冷凍ブロッコリーのケチャップ和え
- ⑤ 時間がないときでも野菜を摂取！
冷凍ほうれん草とパウチ野菜を使った簡単レシピ

夏にぴったリ！ 豚しゃぶネバネバオクラ



1人分 35g



調理時間：約 5 分

【材料】 (1人分)

豚肉ロース・・・150g
冷凍オクラ・・・35g
かつお節・・・ひとつまみ
梅干し・・・ひとつ粒
めんつゆ・・・大さじ 2
水・・・大さじ 1

【作り方】

- ①冷凍オクラを電子レンジ 500W で 1 分加熱して冷ましておく。
- ②鍋に水を沸騰させて火を切り豚肉を茹でる。
茹でた豚肉はしっかり水をきる。
- ③冷ましたオクラに、めんつゆ・水・かつお節・梅干しを加えて混ぜる。
- ④豚肉のうえに③をのせたら完成。



お弁当の1品に！ 冷凍ほうれん草とベーコンのソテー



1人分 35g



バターとコーン炒めも
おすすめ！



調理時間：約 7 分

【材料】 (3 カップ分)

冷凍ほうれん草・・・100g
ベーコン・・・4 枚
塩コショウ・・・少々
油・・・小さじ 1

【作り方】

- ①冷凍ほうれん草を解凍して水気を切る。
- ②フライパンに油を引き、ほうれん草とベーコンを炒める
- ③塩コショウで味付けをして完成



冷凍ほうれん草で！ 簡単お手伝いキッシュ



1 皿分 70g



調理時間：約 35 分

【材料】 (2 皿分)

冷凍パイシート・・・2 枚
牛乳・・・100ml
卵・・・2 個
冷凍ほうれん草・・・100g
ベーコン・・・4 枚
カットしめじ・・・1/2 袋
玉ねぎ・・・1/4
コーン缶・・・30g
パルメザンチーズ・・・大さじ 1
塩コショウ・・・少々

【作り方】

- ①ほうれん草を解凍して水気を切る、玉ねぎは薄切り、他の材料は適当な大きさに切る。
- ②コーン、しめじ、玉ねぎを炒めて粗熱を取る
- ③ボールに卵、牛乳、チーズ、塩コショウを入れて混ぜ、その後①と②を加えて混ぜる
- ④パイシートを伸ばしてグラタン皿に引きフォークで穴をあけて、③を流し入れる
- ⑤200° C のオーブンで 23 分焼く

