



食物繊維

- ・お腹の調子調子を整える
- ・過剰な糖類や脂質の吸収を抑える

ビタミン

- ・細胞や神経の機能を維持したり成長を促進させるなど身体機能を正常に保つ

ミネラル（無機質）

- ・血圧を保ったり骨や歯を形成つくるなど身体を構成する

野菜はなあ…のあなたへカット野菜ご提案
確かに新鮮野菜より栄養価は落ちるが…
利点もある

- ・皮むきカットが不要
- ・購入しやすい
- ・塩分などの味付けがされていないので、好みの味に調理できるのがメリット
- そして…なによりリーズナブル

お米の美味しい季節となりました
ところで…野菜食べてますか？

カット野菜のずぼらレシピ

「包丁もボウルも使わないお好み焼き」

- ①水100mlに小麦粉100gをとく
- ②カットキャベツの袋に卵1個とあれば和風だし少々を入れる
- ③ ①をカットキャベツの袋にいれ混ぜる
- ④フライパンに油を引いて生地を流し入れ、上に豚肉を乗せる。
- ⑤下面が焼けたら裏返して、蓋をして蒸し焼きにする。



缶詰のずぼらレシピ「トマト缶サバ缶の煮込」

- ①オリーブオイルでチューブニンニク炒める
- ②ホールトマト缶とサバ水煮缶をいれてコンソメと胡椒で味付けし煮詰める
- ③とろけるチーズをかけて出来上がり



冷凍野菜のずぼらレシピ「冷凍枝豆のバター炒め」

- ①冷凍枝豆は解凍し、両端をハサミで切り取る
- ②バターで焦げ目がつくまで炒める
- ③醤油（またはめんつゆ）を絡めてさっと炒める

