

🍅🥒🍆...お手軽 野菜レシピ...🍅🥒🍆

カット野菜・冷凍野菜・
乾物野菜を使った、
包丁・まな板要らずの
レシピです♪



キャベツのココット



【材料（1人分）】
カット野菜…1/2袋
（50g）
たまご…1個
塩こしょう…少々

【作り方】

1. カット野菜を耐熱皿に移し、真ん中にたまごを割り入れる。
2. たまごの黄身に穴をあけて、塩こしょうをふる。
3. ラップをして、600wのレンジで1分加熱する。

いんげんのごまあえ



【材料（4人分）】

冷凍いんげん…20本 濃口しょうゆ…大さじ1
さとう…大さじ1 すりごま…大さじ2

【作り方】

1. いんげんは、冷凍のまま手で食べやすい大きさに折る。
2. 耐熱容器に移し、ラップをかけて600wのレンジで1分30秒加熱する。
3. 熱いうちに調味料を入れて混ぜ、すりごまも加えて、よく和える。

切り干し大根のごまマヨあえ



【材料（4人分）】

切り干し大根…20g ツナ缶…1缶（70g）
（きゅうり…1/2本） マヨネーズ…大さじ3
ポン酢…大さじ2 いりごま…大さじ1

【作り方】

1. 切り干し大根は水で戻す。ツナ缶は油をきる。お好みできゅうりを千切りにする。
2. 切り干し大根の水気をしぼり、材料と調味料を混ぜて、切り干し大根をほぐしながら和える。