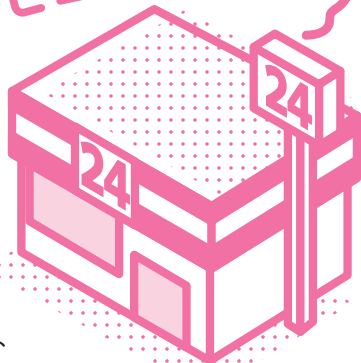


忙しい毎日でも、
いっかり野菜をとりたい
あなたのための
『コンビニレシピ』

コンビニ食材で
楽ちんごはん!



仕事に、プライベートに、
毎日忙しい日々を送る現代人は、
つついっくアウトやデリバリーに頼りがち。
野菜不足で健康にちょっと不安を感じている人は、

**コンビニエンスストアのカット野菜や
冷凍野菜が強い味方になるかも!?**

プロのシェフが考案した手軽に調理ができる
絶品レシピで、ヘルシーなベジうまライフを
実践してみませんか?

Q 野菜は1日に
どれくらい
食べればいいのか?

A 1日**350g**の
野菜を食べよう!

●色の濃い野菜を 積極的にチョイス

野菜の3分の1以上は、にんじん、ほう
れんそう、トマトといった、切ったときに
中身まで色の濃い「緑黄色野菜」に
すると栄養のバランスが良くなります。

●手軽に食べられる野菜を常備

生のままでおいしく食べられるトマトやきゅうり、長芋などを常備しておく
と、忙しい時に便利。汁物にそのまま入れられるよう、大根、にんじんの根
菜を薄切りにして冷凍しておくのもおすすめです。

レシピ監修

料理のプロがレシピを監修!

自宅れすとらん「こんみど」主宰 尾崎 優さん
青森市在住。辻調理師専門学校(大阪市)を経てフランスへ。
一つ星レストランで研修し帰国。2012年、自宅れすとらん「こん
みど」を開業。地元で食べ続けられてきた昔ながらの素朴な青
森の郷土料理と家庭料理を中心に提供。

※掲載されている調理時間やカロリー、塩分については全て目安です。

350gは
これくらい!

ベジQ&A

