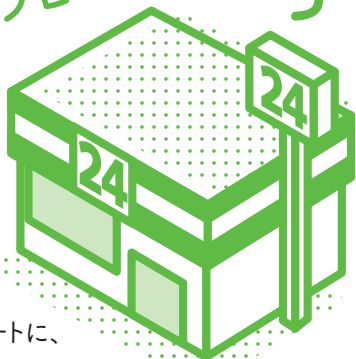


忙しい毎日でも、
しっかり野菜をとりたい
あなたのための
『コンビニレシピ』

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itテイク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?

時短の強い見方!カット野菜を活用しよう



1日に必要な
350gは
これくらい

料理初心者でも
簡単に楽しく
作れちゃうよ!



今日はなににつくる?

CONTENTS

1皿でごちそうごはん(主食)

イージーなドライカレー	02
ソッコー中華丼	03
七目ラーメン	04
ベジクリームパスタ	05

食卓華やぐおかず(主菜)

千切りキャベツのヘルシーバーグ	06
お好み焼きの卵焼き	07

もう一品のおかず(副菜)

枝豆とコーンのパステルちくわ天	08
カラダにうれしい彩り野菜マリネ	09
レンチン蒸しサラダ	10
居酒屋っぽい揚げびたし	11
レンジでポト風	12
簡単ランラン!ラタトゥイユ	13

ヘルシースイーツ

野菜ジュースで蒸しパン!んご添え	14
------------------	----

栄養監修

公益社団法人 青森県栄養士会
栄養士 成田 茂子さん

レシピ監修

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。