

塩昆布

のせたり混ぜたり、スープの出汁にも。塩昆布に含まれる適度な塩味と旨み成分で、味わいのグレードアップにつながります。

コンビニ野菜と一緒に使いたい！
時短便利アイテム



梅干し

疲労回復や食欲増進など、多くのメリットを持つ梅干し。爽やかな酸味とともに、塩味や旨みをプラスすることができます。

ごま油

揚げ物や炒め物で重宝するごま油。火を止める直前にサッとひとかけするだけで、グッと風味豊かに仕上がります。

焼き海苔

ミネラル豊富な海苔は、和食文化を語る上では欠かせない食材。刻んでトッピングするなど、活用の際は多岐にわたります。

マヨネーズボトル

細口タイプの絞り口が付いたマヨネーズボトルを使えば、使いすぎを防ぐことができ、見た目の美しさにも貢献します。

コンビニめし! 簡単レシピ

簡単レシピ
13品

コンビニ野菜で

手軽に作っちゃおう!

3

関連サイト「食」に関する情報はこちらをチェック!



青森県庁 **あおりの「食育」**
<https://www.pref.aomori.lg.jp/life/shoku/syokuiku02.html>



青森県庁 **あおり産品情報サイト「青森のうまいものたち」**
<https://www.umai-aomori.jp/>



農林水産省 **食育に役立つ情報**
<https://www.maff.go.jp/j/syokuiku/>



消費者庁 **食品表示**
https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/



厚生労働省 **栄養・食育対策**
https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/kenkou_iryou/kenkou/eiyou/index.html



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

Point 1
料理をする
時間が省けて
時短になる

Point 2
生ごみの
量が
減る
ここが
便利だね!

Point 3
手軽に
野菜が
食べられる

Point 4
食べ切り
サイズで
すぐ使える



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
お好み焼き的卵焼き..... 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りんご添え... 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、フワ屋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。

1皿で「ごはん」は「主食」

レシピ

**イージーな
ドライカレー**



🕒 調理時間
約60分

🍴 カロリー(1人分)
325kcal

🧂 塩分(1人分)
0.8g

半熟
目玉焼きを
のっけても
美味しいよ!

冷凍野菜、
レトルトカレー、
お米と一緒に炊くだけ。
簡単美味しい
ドライカレー。



材料(4人分)

- ・米...2合
- ・レトルトカレー...1袋
- ・冷凍たまねぎ(みじん切り)...100g
- ・冷凍ミックスベジタブル...100g
- ・トマトケチャップ...大さじ1
- ・水...360ml

作り方

- 炊飯釜に洗った米、水、トマトケチャップ、レトルトカレーを入れて混ぜる。
- 1に冷凍たまねぎ、冷凍ミックスベジタブルを入れて、混ぜずにそのまま炊く。炊き上がったなら具材をしっかり混ぜ合わせる。



レシピ②

ソッコー 中華丼

🕒 調理時間
約10分

🍴 カロリー(1人分)
441kcal

🧂 塩分(1人分)
2.4g



カット野菜で簡単に。
体が喜ぶ
野菜たっぷり
丼メニュー。

「コンビ」野菜は
これを使うよ!



材料(2人分)

- ・ご飯…300g(1人150g)
- ・ミックスカット野菜 (もやし・キャベツ・にら・にんじんなど)…300g
- ・冷凍シーフードミックス…100g
- ・ロースハム…2枚(食べやすい大きさに切る)
- ・ごま油…大さじ1
- ・合わせ調味料
 - ・酒…大さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ2
 - ・砂糖…小さじ1
 - ・顆粒中華だし…小さじ1
 - ・こしょう…少々
 - ・水…200ml
- ・水溶き片栗粉
 - ・片栗粉…大さじ1
 - ・水…大さじ2

作り方

- 鍋にごま油を熱し、ミックスカット野菜を炒める。合わせ調味料を入れて煮込み、野菜に火を通す。
- ロースハムとシーフードミックスを入れてひと煮立ちさせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。ご飯にのせれば出来上がり。

レシピ③

七目 ラーメン

🕒 調理時間
約10分

🍴 カロリー(1人分)
457kcal

🧂 塩分(1人分)
6.4g
(スープの塩分も含む)



スープは残して
塩分カット!

肉や卵を
プラスすると
さらにバランスアップ

冷凍ラーメンに
カット野菜をプラスすれば、
七目ラーメンに変身。

「コンビ」野菜は
これを使うよ!



材料(1人分)

インスタント
ラーメンでもOK!

- ・冷凍しょうゆラーメン…1人前 (たれ、具付き)
- ・ミックスカット野菜…150g (もやし、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にらなど)
- ・冷凍コーン…大さじ1(10g)
- ・水…使用する冷凍ラーメンの表示通りの分量
- ・サラダ油…小さじ1
- ・こしょう…少々(お好みで)

作り方

- フライパンにサラダ油を熱し、ミックスクット野菜、冷凍コーンを炒める。水を入れて煮込み、醤油ラーメンのたれを入れる。
- 麺を表示通りに電子レンジで加熱し、器に入れる。その上に1の野菜とスープ、添付の具材を入れ、こしょうをふれば出来上がり。

レシピ4

ベジクリーム パスタ

🕒 調理時間
約15分

🍴 カロリー(1人分)
391kcal

🧂 塩分(1人分)
2.1g



お鍋一つでできる!
野菜たっぷりの
クリームパスタ。

👉 これを使うよ!



材料(2人分)

- ・冷凍洋風野菜…200g
(ブロッコリー、カリフラワー、にんじんなど)
- ・スパゲッティ…100g
(ショートパスタでもよい)
- ・ウイナーソーセージ…2本
- ・牛乳…150ml
- ・シチューのルー…2かけ
- ・水…450ml
- ・こしょう…少々(お好みで)

作り方

1 鍋に水を入れて沸かし、塩を入れずに半分に折ったスパゲッティを入れる。茹で時間残り3分になったら冷凍洋風野菜と小口切りにしたウイナーソーセージを入れ、更に煮る。

2 一旦火を止めてルーを入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで煮る。牛乳とこしょうを入れてひと煮立ちしたら出来上がり。

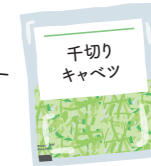
食卓華やかにおかず(主菜)

ポリ袋で
具材をまぜまぜ。
焼くだけ、
カンタン。

レシピ5

千切りキャベツの ヘルシーバーグ

👉 これを使うよ!



冷めても美味しいから
小さく焼いて
お弁当にもいいね!

レモンや
大根おろしと
さっぱりと合わせて

🕒 調理時間
約15分

🍴 カロリー(1人分)
389kcal

🧂 塩分(1人分)
1.5g

材料(2人分/2個分)

- ・千切りキャベツ…150g
- ・木綿豆腐…150g(水切り不要)
- ・卵…1個
- ・ツナ缶(油漬タイプ)…2個(70g×2)
※汁ごと使用
- ・片栗粉…大さじ2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・砂糖…小さじ1
- ・顆粒和風だし…小さじ1/2
- ・こしょう…小さじ1/3
- ・サラダ油…大さじ1/2

作り方

1 ポリ袋にサラダ油以外の材料を入れて、よく揉んで混ぜる。



2 フライパンにサラダ油を熱し、混ぜた種を1/2量ずつ落とし、形を整える。中火で3分焼いたら、ひっくり返してふたをし、更に3分焼く。

レシピ6

お好み焼き的
卵焼き

おだしに浸して
明石焼風に
食べても◎

🕒 調理時間 約15分
🍴 カロリー(1人分) 128kcal
🧂 塩分(1人分) 1.3g



千切りキャベツ
たっぷり、
たっぷり、
超ヘルシー。
お好み焼きみたいな
卵焼き。



材料(4人分)

- ・卵…4個
- ・千切りキャベツ…100g
- ・冷凍刻みねぎ…30g
- ・塩…小さじ1/3
- ・サラダ油…小さじ2
- ・お好み焼きトッピング
 - ・紅生姜(みじん切り)…大さじ2(20g)
 - ・冷凍刻みねぎ…小さじ2(4g)
 - ・鰹節…3g
 - ・お好み焼きソース…大さじ1
 - ・マヨネーズ…大さじ1/2

作り方

- 1 ボウルに卵を割りほぐし、千切りキャベツ、冷凍刻みねぎ、塩を入れて混ぜる。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、卵焼きを作る要領で巻きながら焼く(3~4回巻く。)
- 3 焼き上がりを切り、お好み焼きソース、マヨネーズ、鰹節、紅生姜、冷凍刻みねぎをトッピングすれば出来上がり。



も一品のおかず(副菜)

レシピ7

枝豆とコーンの
パステルちくわ天



🕒 調理時間 約20分
🍴 カロリー(1個あたり) 97kcal
🧂 塩分(1人分) 0.3g



材料(5人分/5個分)

- ・冷凍枝豆…50g※さやかに外したもの
- ・冷凍コーン…50g
- ・ちくわ…1本
- ・衣
 - ・天ぷら粉…大さじ3
 - ・水…大さじ3
 - ・塩…ひとつまみ
- ・サラダ油(揚げ油)…適量

作り方

- 1 ボウルに天ぷら粉、水、塩を入れて混ぜ、衣を作る。
- 2 1に冷凍枝豆、冷凍コーン、5mm幅に切ったちくわを入れ、混ぜる。
- 3 フライパンに多めのサラダ油を入れ、油が熱しないうちにスプーンで種(5個)を静かに落とす。170℃まで油の温度を上げ、からっと揚げ焼きする。



レシピ⑧

カラダにうれしい 彩り野菜マリネ

🕒 調理時間
約10分

🍴 カロリー(1人分)
124kcal

🧂 塩分(1人分)
1.5g



冷凍 Grill 野菜で作る、
簡単マリネ。
ちよい足し、
付け合わせにも。

これに野菜は
これを使うよ!



材料(2人分)

- ・冷凍 Grill 野菜…250g
(なす、ズッキーニ、赤ピーマン、
黄ピーマン、紫たまねぎなど)
- ・すし酢…小さじ3
- ・オリーブオイル…小さじ2

作り方

- 1 耐熱容器に全ての材料を入れて混ぜたらラップをし、電子レンジで加熱する(600Wで2分)。
- 2 一度耐熱容器を取り出し、再び混ぜてから、今度はラップをしないで電子レンジで加熱する(600Wで3~4分)。

レシピ⑨

レンチン 蒸しサラダ

🕒 調理時間
約10分

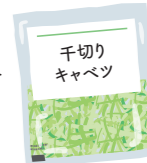
🍴 カロリー(1人分)
103kcal

🧂 塩分(1人分)
1.6g



もう一品!の救世主。
超簡単、
無限に食べられちゃいそうな
野菜メニュー。

これに野菜は
これを使うよ!



材料(2人分)

- ・千切りキャベツ…200g
- ・かにかま…50g
- ・冷凍コーン…大さじ2(20g)
- ・ごま油…小さじ2
- ・ポン酢…小さじ2
- ・顆粒中華だし…小さじ1

作り方

- 1 耐熱容器に千切りキャベツ、冷凍コーン、顆粒中華だしを入れて混ぜ、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで3分)。
- 2 粗熱を取った1に、ほぐしたかにかま、ごま油、ポン酢を入れて混ぜ合わせれば出来上がり。



レシピ10

居酒屋っぽい
揚げびたし

- 調理時間 約10分
- カロリー(1人分) 82kcal
- 塩分(1人分) 2.0g



便利で美味しい!
冷凍揚げなすと
めんつゆで
簡単居酒屋風メニュー。



これに野菜は
これを使うよ!

材料(2人分)

- 冷凍揚げなす…150g
- 冷凍おくら…大さじ3(30g)
- めんつゆ…100ml(ストレートタイプ)
- トッピング
 - 冷凍刻みねぎ…大さじ1(5g)
 - 白ごま…小さじ1/2
 - おろし生姜…少々
(おろし生姜チューブ使用)

作り方

- 耐熱容器に冷凍揚げなすと冷凍おくらを入れ、めんつゆを注ぎ、ラップをして電子レンジで加熱する(600Wで4分)。
- 冷凍刻みねぎ、おろし生姜、白ごまをかければ出来上がり。

レシピ11

レンジで
ポト風

- 調理時間 約10分
- カロリー(1人分) 83kcal
- 塩分(1人分) 1.5g



冷凍洋風野菜を
使えば、
電子レンジで
あっという間に
ポトフ風スープの
出来上がり。



これに野菜は
これを使うよ!

材料(1人分)

- 冷凍洋風野菜…100g
(ブロッコリー、カリフラワー、にんじんなど)
- ウインナーソーセージ…1本
※3等分にする
- 粉末洋風だし…小さじ1
- 水…200ml
- こしょう…少々(お好みで)

作り方

- 耐熱容器に、こしょう以外のすべての材料を入れてラップをし、電子レンジで加熱する(600Wで5~6分)。
- 食べる前にこしょうをふる。



レシピ12 簡単ランラン♪ ラタトゥイユ

🕒 調理時間 約15分
 🔪 カロリー(1人分) 225kcal
 🥄 塩分(1人分) 1.2g

トマトケチャップと
 トマトジュースで簡単に。
 ウィンナーソーセージを
 プラスして
 ポリウムアップ。



材料(2人分)

- ・冷凍グリル野菜…250g
 (なす、ズッキーニ、赤ピーマン、
 黄ピーマン、紫たまねぎなど)
- ・ウィンナーソーセージ…4本
- ・トマトジュース(食塩無添加)…200ml
- ・トマトケチャップ…大さじ2
- ・オリーブオイル…小さじ2
- ・にんにく…小さじ1/2
 (おろしにんにくチューブ使用)

作り方

- 鍋にオリーブオイルを熱し、5mm幅の小口切りにしたウィンナーソーセージを炒める。
- 冷凍グリル野菜、にんにくを入れて炒めたら、トマトジュース、トマトケチャップを入れて弱火で煮込む。汁気が無くなり、野菜につやが出たら出来上がり。



レシピ13 野菜ジュースで蒸しパン りんご添え

🕒 調理時間 約10分
 🔪 カロリー(1人分) 202kcal
 🥄 塩分(1人分) 0.4g

果物不足を感じたら
 りんごを添えて
 簡単蒸しパンが
 グレードアップ。

いろいろな色の
 野菜ジュースで
 生地をカラフルに!



材料(1人分)

- ・カットりんご…50g
- ・ホットケーキミックス…大さじ4
- ・野菜ジュース(食塩無添加)…大さじ4
- ・砂糖…小さじ1
- ・マヨネーズ…小さじ1

作り方

- カットりんごを5mm角に切る。マグカップにりんごを入れてラップをし、電子レンジで加熱する(600Wで2分)。
- マグカップからりんごを取り出し、ホットケーキミックス、野菜ジュース、砂糖、マヨネーズを入れてしっかりと混ぜ、ラップをしないで電子レンジで加熱する(600Wで3分半~4分)。
- ふくらんだ生地の上りにんごをのせれば出来上がり。

1日200gの
 果物も食べよう!

コンビニ野菜は
 これを使うよ!

ヘルシースイーツ