

忙しいあなたの食事に手軽に野菜をプラス!

カット野菜・冷凍野菜を活用した

カンタン

簡単!

野菜レシピ



でカンタン! 卵入り野菜炒め

やさしい
130g
とれる!

■材料(2人分)

7プレミアム 五目野菜炒めセット 1袋(130g)
7プレミアム サラダチキンプレーン 1枚
油 適量
A 卵 2個
鶏ガラスープの素 小さじ1・1/2

■作り方

- ① サラダチキンは、ななめうす切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、①とカット野菜を入れて炒める。
しんなりしたら混ぜ合わせたAを、フライパンの縁から
回し入れる。
- ③ 卵が固まり始めたら、炒め合わせる。

(1人分)エネルギー 159kcal、食塩相当量 1.7g



でカンタン! 野菜たっぷりスープ

やさしい
130g
とれる!

■材料(2人分)

7プレミアム 五目野菜炒めセット 1袋(130g)
ウイナーソーセージ 4本
水 400ml
コンソメ(顆粒) 大さじ1
黒こしょう 少々

■作り方

- ① ウイナーソーセージは1cm幅のななめ切りにする。
- ② 鍋に五目野菜炒めセットと①、水、コンソメを入れて、
材料に火が通るまで煮る。
- ③ 仕上げに黒こしょうをふる。

(1人分)エネルギー 145kcal、食塩相当量 2.7g



でカンタン! 生春巻き

やさしい
63g
とれる!

■材料(4本分)

7プレミアム 大根サラダ 1袋(125g)
7プレミアム ほぐしサラダチキン 1袋
ライスペーパー 4枚
(お好み)焼肉のタレ、ドレッシングなど

*2本あたり

■作り方

- ① 大根サラダとほぐしサラダチキンを混ぜ合わせる。
- ② ライスペーパーをぬるま湯に浸し、まな板にのせる。
- ③ ②の手前に①をのせ、両端を折りたたみ手前から巻く。
- ④ お好みのタレに付けて食べる。

(1本分)エネルギー 70kcal、食塩相当量 0.8g