

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! お好み焼き風

やさしい
150g
とれる!

■材料(1人分)

7プレミアム 千切りキャベツ 1袋(150g)
たまご 1個
粉末だし 少量
ソース、マヨネーズ、かつお節、青のり 適量

■作り方

- ① ボウルにたまごを割り入れて溶きほぐし、千切りキャベツと粉末だしを入れて混ぜ合わせる。
- ② 熱したフライパンに油をひき、①を丸く広げ、両面に焦げ目がつくまで焼く。
- ③ ソース、マヨネーズ、かつお節、青のりをかける。

(1人分)エネルギー 163kcal、食塩相当量 1.2g



でカンタン! 野菜のラザニア風

やさしい
110g
とれる!

■材料(1人分)

7プレミアム ベーコンほうれん草 1袋(130g)
7プレミアム ミートソース 1/2袋(110g)
ギョーザの皮 16枚
ピザ用チーズ 適量

■作り方

- ① ベーコンほうれん草は、別容器に移し、電子レンジで1分加熱する。
- ② 耐熱皿に、水にくぐらせたギョーザの皮をずらしながら、8枚しく。その上に、ミートソースの半量と①の半量をのせる。
- ③ さらに、ギョーザの皮→残りのミートソース→①の順にのせ、ピザ用チーズをちらし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

(1人分)エネルギー 525kcal、食塩相当量 2.6g



でカンタン! チーズトースト

やさしい
75g
とれる!

*1枚あたり

■材料(食パン6枚切り・2枚分)

7プレミアム 千切りキャベツ 1袋(150g)
ツナ缶(小) 1缶
マヨネーズ 大さじ3
塩・こしょう 少々
食パン(6枚切り) 2枚
バター 小さじ2
ピザ用チーズ 30g

■作り方

- ① ボウルにキャベツとツナ、マヨネーズ、塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ② 食パンにバターをぬり、①とピザ用チーズをのせてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

(1枚分)エネルギー 485kcal、食塩相当量 1.8g