

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!

■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)	*1枚あたり
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

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