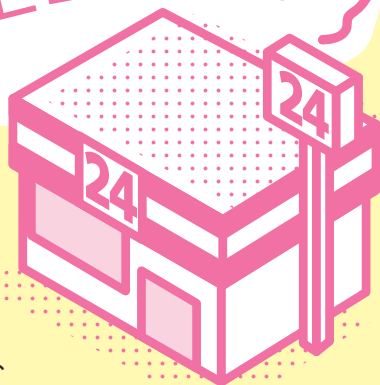


忙しい毎日でも、
しっかり野菜をとりたい
 あなたのための
 『コンビニレシピ』

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、
 つい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、
 ヘルシーなベジフルライフを実践してみませんか?

コンビニレシピでしっかり野菜!



レシピ監修

料理のプロがレシピを監修!

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。

