

レシピ11 シンプルだから食べ飽きない 〈キャベツと豚バラのしゃぶしゃぶ〉



使う
コンビニ
野菜はこれ!

材料(2人分)

- 千切りキャベツ…450g
- 豚バラ肉(しゃぶしゃぶ用)300g
- ・鍋つゆ
- ・水…600ml
- ・しょうゆ…大さじ1と1/2
- ・和風だしの素…小さじ1

調理時間
約5分

カロリー(1人分)
621kcal

塩分(1人分)
2.6g

作り方

- 鍋つゆを鍋で沸かす。
- たっぷりの千切りキャベツと豚バラ肉をしゃぶしゃぶして召し上がれ。

ポイントはこちら!



お好みで黒胡椒や柚子こしょうなどの薬味を加えれば食欲UP! ますます箸が止まらなくなるはず。千切りキャベツは多めに用意を。



出汁と豚バラの旨みで
無限キャベツの饗

レシピ12 1日200gの果物を食べよう!

果物不足を感じたら ホクホクあま〜い♡ りんごと大学いもの ガラタン



切って焼くだけの
デザート風ガラタン

調理時間
約10分

カロリー(1人分)
242kcal

塩分(1人分)
0.45g

材料(2人分)

- ・冷凍大学いも…90g
- ・カットりんご…80g
- ・チーズ(溶けるタイプ)…40g



使う
コンビニ
野菜はこれ!

作り方

- ガラタン皿に一口大に切ったカットりんごと凍ったままの大学いもを並べ、ラップなしで電子レンジにかける(600Wで3分)。
- チーズをのせ、予熱しておいたオーブントースターで5分焼く。



ポイントはこちら!

チーズをのせて焼く前に、カットりんごと大学いもを電子レンジで加熱して味をなじませておくことで、しっとりおいしく仕上がります。

簡単レシピ×12

簡単レシピ×12



コンビニめし!

さくっと時短で

りんごと大学いものガラタン

コンビニ食材で楽しくできちゃう〜!

ほうろこの炊き込みご飯

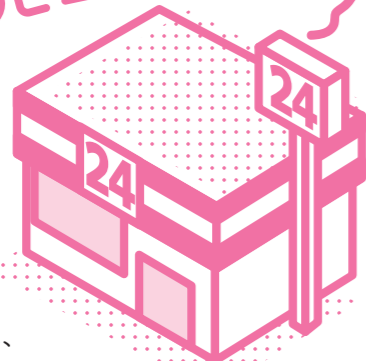
バスカで焼きそば

ごま油香るそうめんチャンプルー

具沢山! ソンチンキッシュ風

忙しい毎日でも、
い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?

Q 野菜は1日に
どれくらい
食べればいいのか?

A 1日**350g**の
野菜を食べよう!



●色の濃い野菜を
積極的にチョイス

野菜の3分の1以上は、にんじん、ほうれんそう、トマトといった、切ったときに中身まで色の濃い「緑黄色野菜」にすると栄養のバランスが良くなります。

●手軽に食べられる野菜を常備

生のままでおいしく食べられるトマトやきゅうり、長芋などを常備しておく、忙しい時に便利。汁物にそのまま入れられるよう、大根、にんじんなどの根菜を薄切りにして冷凍しておくのもおすすめです。

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。



※掲載されている調理時間やカロリー、塩分については全て目安です。

レシピ01 パリッとアツアツ

のせるだけの餃子の皮ピザ



🕒 調理時間
約15分

🍴 カロリー(1人分)
169kcal

🧂 塩分(1人分)
0.4g

材料(4枚:2人分)

- ・冷凍 Grill 野菜…100g
- ・餃子の皮…4枚
- ・チーズ(溶けるタイプ)…40g
- ・オリーブオイル…小さじ1と1/2



作り方

- 1 餃子の皮にオリーブオイルを塗り、凍ったままの Grill 野菜をのせて、その上にチーズを散らす。
- 2 予熱したオーブントースターに入れて5~10分焼く。



ポイントはこちら!

トッピングをする前に、餃子の皮の端までしっかりとオリーブオイルを塗っておくと、生地の香ばしい風味が増して、よりおいしく食べられます。

レシピ02

包丁いらすの

かぼちゃと牛乳の まるやかスープ



かぼちゃの
クリームで
やさしい味わい

🕒 調理時間
約10分

🍴 カロリー
145kcal

🧂 塩分
1.5g

使う
コンビニ
野菜はこれ!



材料(1人分)

- ・冷凍かぼちゃ…100g
- ・牛乳…100ml
- ・洋風だしの素…小さじ1

作り方

1 カップに凍ったままのかぼちゃ、牛乳、洋風だしの素を入れて、ラップをせずに電子レンジで加熱(600Wで2分)。



2 かぼちゃをつぶし、再度、電子レンジで加熱(600Wで2分)。かき混ぜ、さらに加熱(600Wで1分)するとコク深いスープに仕上がります。

ポイントはこちら!

小鍋で調理する場合は水分が蒸発しやすくなるので、牛乳を120mlに増やし、焦げないようにかき混ぜながら弱火でゆっくり煮込むのがコツです。

レシピ03

彩りも楽しい!

具沢山リンチン キッシュ風



野菜ギッシリで
栄養バランスもGOOD!

🕒 調理時間
約10分

🍴 カロリー
220kcal

🧂 塩分
2g

使う
コンビニ
野菜はこれ!



材料(1人分)

- ・冷凍ベーコン入りほうれん草…50g
- ・ミニトマト…2個
- ・アパレイユ(生地)
- ・卵…1個
- ・牛乳…大さじ2
- ・チーズ(溶けるタイプ)…20g
- ・洋風だしの素…小さじ1

作り方

1 耐熱容器に凍ったままのベーコン入りほうれん草、チーズを入れて混ぜ、半分にしたミニトマトをのせ、ラップをせずに電子レンジで加熱(600Wで1分)。

2 アパレイユを流し込み、さらに電子レンジで(600Wで2分30秒~3分)。

3 状態を見ながら、ふんわりと固まればできあがり。



ポイントはこちら!

アパレイユの中心部分は固まりにくいので、加熱途中で電子レンジから出して静かにかき混ぜ、熱が均一に入るようにすると上手に仕上がります。

レシピ04 バターが香る

とうもろこしの

炊き込みご飯



材料を炊飯器に入れ
スイッチを押すだけ

🕒 調理時間
約30分

🍴 カロリー(1人分)
340kcal

🧂 塩分(1人分)
0.8g

材料(2合:4人分)

- ・米…2合
- ・冷凍コーン…100g
- ・和風だしの素…小さじ1
- ・ソーセージ…2本
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・バター…15g
- ・ねぎ…適宜



使う
コンビニ
野菜はこれ!

作り方

- 1 研いだお米を炊飯器に入れ、白米炊きの目盛りまで水を注ぐ。和風だしの素、しょうゆを入れてかき混ぜる。
- 2 凍ったままのコーン、5mm幅に切ったソーセージをのせて炊飯。炊き上がったら、仕上げにバターを入れてかき混ぜる。茶碗に盛り付けて小口切りのねぎを散らす。



ポイントはこちら!

とうもろこし本来の甘みにバターの相乗効果でボリュームな食べ応えが生まれるので、おむすびにしても満足感タップリな味わいを楽しめます。



レシピ05 ネバネバがうまい☆

長芋とオクラの キムチ・焼きのり和え



簡単便利な
スピードメニュー

🕒 調理時間
約5分

🍴 カロリー(1人分)
52kcal

🧂 塩分(1人分)
0.8g

材料(2人分)

- ・冷凍オクラ…50g
- ・長芋…50g
- ・刻みキムチ…30g
- ・焼きのり…1/2枚
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・ごま油…小さじ1



使う
コンビニ
野菜はこれ!

作り方

- 1 凍ったままの冷凍オクラと1cm角に切った長芋を合わせ、しょうゆとごま油を入れて下味を付ける。
- 2 オクラが解凍して味がなじんできたら、キムチと刻んだ焼きのりを和える。



ポイントはこちら!

冷凍オクラがゆっくり解凍する時間を利用して下味をつけるので、後は和えるだけ。あっという間にできる時短レシピなうえに、味は抜群です。

レシピ06 ベストマッチな取り合わせ!

アスパラガスとベーコンのチーズ焼き



アスパラガスをおいしく
楽しめる簡単おかず

🕒 調理時間
約15分

🍴 カロリー(1人分)
170kcal

🧂 塩分(1人分)
1.4g

使う
コンビニ
野菜はこれ!



材料(2人分)

- ・冷凍アスパラガス…150g
- ・スライスベーコン…50g
- ・チーズ(溶けるタイプ)…30g
- ・しょうゆ…大さじ1/2
- ・こしょう…少々

作り方

- 1 グラタン皿に凍ったままのアスパラガスと1cm幅に切ったベーコン、しょうゆ、こしょうを入れて混ぜ、ラップをしないで電子レンジにかける(600Wで1分)。
- 2 ①にチーズを乗せて、予熱したオーブントースターで10分焼けば出来上がり。



ポイントはここ! /

あらかじめ材料を電子レンジで加熱しておくことで、解凍されたアスパラにベーコンから染み出した旨みや調味料がなじみ、時短にもなります。

レシピ07 夕食にもう一品欲しいなら…

ごぼうと厚揚げの卵とじ



万能な冷凍ごぼうを使って
手早く仕上げる和惣菜

🕒 調理時間
約15分

🍴 カロリー(1人分)
296kcal

🧂 塩分(1人分)
1.8g

使う
コンビニ
野菜はこれ!



材料(2人分)

- ・冷凍さがきごぼう…120g
- ・厚揚げ…150g
- ・卵…2個
- ・サラダ油…小さじ1
- ・煮汁
 - ・水…100ml
 - ・和風だしの素…小さじ1/2
 - ・みりん…大さじ2
 - ・しょうゆ…大さじ1
 - ・酒…大さじ1

作り方

- 1 熱したフライパンにサラダ油を入れ、凍ったままのさがきごぼうを中火で炒める。
- 2 煮汁を加え、食べやすい大きさに切った厚揚げを入れてさっと混ぜる。ふたをして、弱火～中火で煮含める。
- 3 少し汁気が残る程度になったら、溶き卵でとじる。



ポイントはここ! /

ちょっとアクの強いごぼうと油の相性は抜群。さがきごぼうを油で炒めることで、ごぼう本来の風味と旨みを引き出すことができます。

レシピ08 2回のごま油が決め手

ごま油香る
／そうめんチャンプルー／



余ったそうめんを茹でて
食べ応えある主菜を

調理時間
約10分

カロリー
323kcal

塩分
1.6g

材料(1人分)

- ・肉入りカット野菜…130g
- ・そうめん(乾麺)…50g
※そうめん(ゆで)の場合は150g
- ・ごま油…小さじ1と1/2
- ・味付塩こしょう…小さじ1/4
- ・酒…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1/2

作り方

1 そうめんを半分に折り、表示時間通り茹でる。冷水で締めたらしっかり水を切り、ごま油(小さじ1/2)をまぶしかけておく。

2 熱したフライパンにごま油(小さじ1)を入れ、凍ったままの肉入りカット野菜を炒める。具材が温まったらそうめんを入れて味付塩こしょうを振り、仕上げに酒としょうゆで味を整える。

ポイントはここ! /

そうめんを半分に折って短くすると、炒める時に具材とよく絡みます。炒める前のそうめんにごま油をまぶしておくのも重要なポイントです。



使う
コンビニ
野菜はこれ!



レシピ09 モチモチ感にやみつき♡

パスタで焼きそば



具たくさんで仕上げる
ソース味のパスタ!?

調理時間
約15分

カロリー(1人分)
538kcal

塩分(1人分)
2.9g

材料(2人分)

- ・冷凍肉入りカット野菜…260g
- ・スパゲッティ(乾麺)…100g
- ・サラダ油…小さじ2
- ・味付塩こしょう…小さじ1/2
- ・ソース…大さじ3
- ・卵…2個

作り方

1 乾麺のスパゲッティを表示時間通り茹でる。目玉焼きを焼く(分量外サラダ油適宜)。

2 熱したフライパンにサラダ油を入れ、凍ったままの肉入りカット野菜を炒める。スパゲッティを入れたら味付塩こしょうで下味をつけて、ソースをからめる。皿に盛り付け、仕上げに目玉焼きをトッピングする。

ポイントはここ! /

乾麺のスパゲッティは、好みのメーカーや太さなどにこだわって、自分好みのオリジナル焼きそばに仕上げてください。

使う
コンビニ
野菜はこれ!



レシピ10 ピリ辛がたまらない!

野菜たっぷりチヂメ鍋風

材料(2人分)

- ・野菜炒め用カット野菜…300g
- ・豆腐…300g
- ・刻みキムチ…60g
- ・鍋つゆ
- ・水…400ml
- ・和風だしの素…小さじ1
- ・しょうゆ…大さじ1
- ・酒…大さじ1

作り方

1 鍋つゆを鍋で沸かし、キムチを入れる。

2 カット野菜と、ひと口大に切った豆腐を入れて、すべての具材に火が通ればできあがり。

ポイントはここ! /

キムチを増やして辛みをプラスするのもおすすめ。具材を食べ切った残ったスープにご飯とチーズを入れれば、旨みたっぷりのシメになります。



調理時間
約10分

カロリー(1人分)
148kcal

塩分(1人分)
2.8g



たっぷり野菜と豆腐で
お手軽ヘルシー鍋

使う
コンビニ
野菜はこれ!

