

カット野菜を使った簡単レシピ一覧

◎ ひじきの白和え

◎ ひじきと唐揚げのサラダ

◎ のりツナ和え

◎ コンビニサラダ

◎ 鯖缶のトマト煮

◎ひじきの白和え

[1人分:カロリー211kcal、塩分1.5g]

【材料】 (1人分)

- * ひじき煮(惣菜)
- * 絹ごし豆腐
- * マヨネーズ
- * カット野菜

1パック (60g)
1パック (75g)
大さじ1
1袋 (73g)



価格の目安

- | | | |
|-------------|---|-------------|
| ・ひじき煮 (惣菜) | … | 100円 ~ 150円 |
| ・豆腐小1パック75g | … | 50円 |
| ・カット野菜1袋 | … | 100円 ~ 150円 |



(ひじき煮・惣菜)



(豆腐小1パック)



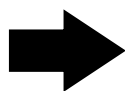
(マヨネーズ)



(カット野菜)

【作り方】

- 1.豆腐をレンジ対応皿に入れ1分加熱して水切りする(ペーパータオルで包む)
- 2.ひじき煮とマヨネーズを加えて手で混ぜる
- 3.カット野菜を広げた上に乗せる



◎献立のポイント

- ・豆腐の水切りが面倒な時は、木綿豆腐を使ってもOK
- ・味が薄い時はドレッシングを少しプラス

お好みで
ごまドレッシングなど
を使用してもOK!

◎ひじきと唐揚げのサラダ

[1人分: カロリー190kcal、塩分1.1g]

【材料】（1人分）

- * ひじき煮(惣菜) 1パック (42g)
- * 鶏の唐揚げ 2個 (約100g)
- * カット野菜 1袋 (約100g)



+



+



(ひじき煮・惣菜) (鶏のから揚げ・惣菜) (カット野菜)

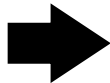


価格の目安

- | | |
|-----------|---------------|
| ・ひじき煮（惣菜） | … 100円 ～ 150円 |
| ・唐揚げ 2個 | … 100円 程度 |
| ・カット野菜 1袋 | … 100円 ～ 150円 |

【作り方】

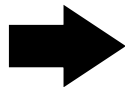
1.唐揚げは手で細かくちぎる



2.ひじき煮、1の唐揚げ、カット野菜を加えて完成！



袋に入れて
振るだけ！



◎献立のポイント

・とっても簡単！

調味料不要で塩分控え目！材料を袋に入れて振れば均等に混ざります。
・唐揚げを細かくして一緒に和えることで、まんべんなく味がついておいしいです。

◎アレンジ

・お総菜は、切り干し大根・金平・酢の物など他の種類でも合います！

◎のりツナ和え

[1人分:カロリー124kcal、塩分0.4g]

【材料】 (2人分)

- * コールスロー 1パック
- * ツナ缶 1つ
- * 味付けのり5枚入り 1パック



(ツナ缶) (味付けのり5枚入り) (コールスロー)

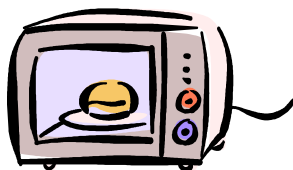


価格の目安

- ・ ツナ缶 … 100円 前後
- ・ カット野菜 1袋 … 100円 ~ 150円

【作り方】

1. コールスローサラダをレンジ500Wで4分加熱する



2. 加熱したコールスローサラダとツナ缶とのりを和える



和えて完成！

袋の中で揉んでおく

◎献立のポイント

- ・ 調味量なしで、計量もいりません♪
- ・ 刻み海苔を飾りに添えると見た目が良い
- ・ ツナ缶の代わりに他の魚の缶詰でもできますよ

◎コンビニサラダ

[1人分:カロリー95kcal、塩分0.7g]

【材料】 (2人分)

- * コールスロー 1パック
- * ごぼうサラダ 1パック

【作り方】

1.カット野菜とお惣菜 (ごぼうサラダ) を和えるだけ！



(コールスロー)



(お惣菜)



・お惣菜	…	150円 ~ 200円
・カット野菜1袋	…	100円 ~ 150円

◎献立のポイント

- ・とっても簡単に作れます！調味料不要です(^ ^)/

~アレンジ~

お総菜は、ひじき・切り干し大根・金平・その他のお総菜でも和えるだけで完成！

カット野菜は、キャベツ以外でもOK♪



◎鯖缶のトマト煮

[1人分:カロリー311kcal 塩分1.7g]

【材料】 (2人分)

* カット野菜 (野菜炒め用)	1袋(220g)
* しめじ	1/2袋(60g)
* カットトマト缶 (食塩不使用)	1缶(400g)
* さばの水煮缶	2缶(240g)
* トマトケチャップ	大さじ2/3(10g)
* ウスターソース	大さじ1/強(10g)

【作り方】

- 1.ケチャップとウスターソース以外の材料を鍋に入れ煮込む
- 2.5分程煮込み、最後にトマトケチャップとウスターソースを入れて味を整える

◎献立のポイント

- ・まな板、包丁を使わずに作れます
- ・鍋に入れたら後はほとんど放置で作れます
- ・好みのカット野菜で作れます



さば缶はDHA・EPAが豊富◎

血液をさらさらにする働きや、中性脂肪を減少させる働きがあり、栄養価が高くオススメです。