

いつもの食事に野菜のおかずをプラスして、
より健康的に、食卓をより豊かにしてみませんか？

ハードルが高いイメージがある野菜の調理…

包丁や火を使う調理は難しい…

手間や時間がかからない…



食べ切れずに野菜が傷んでしまう…

カット野菜や冷凍野菜を活用してみよう！

下処理も切る手間もなし

面倒な皮むきやあく抜きをしなくていい！
包丁・まな板も不要！

好きな量だけすぐ使えて便利

使い切りやすく、食品ロスを減らせる！
いつもの料理に“ちょい足し”できる！

魚と野菜のドレッシング焼き



1人分/野菜量 112g
エネルギー 180kcal 食塩相当量 0.7g



誤嚥・窒息予防のため、小さなお子様がいらっしゃるご家庭ではミニトマトは4つに切りましょう

材料/2人分

魚の切り身(生)…2切れ
好みの野菜(キャベツ・人参・玉ねぎなど)…150~200g
ミニトマト…4個
好みのドレッシング…大さじ2~3
黒こしょう…適量

作り方

- 1 野菜は火の通りが均一になるよう、長さや大きさを揃えて切る。
- 2 フライパンに魚を並べ、魚の上に1とミニトマトをのせ、ドレッシングを全体にまわしかける。
- 3 フライパンに蓋をして中火で約 8~10 分蒸し焼きにする。
- 4 皿に盛り付け、黒こしょうを振る。

時短アレンジ

カット野菜ミックスを使えば包丁いらず♪

お好みの組み合わせを楽しんでください

おすすめドレッシング

鮭・マスなど
和風・イタリアン

さんま・サバなど

青じそ・バジル・バルサミコ・フレンチ

たら・鯛など

和風・ごま・たまねぎ



- ◆フッ素加工ではないフライパンを使用する場合は焦げ付きやすいので、オーブンシートを敷いてから魚を並べる。
- ◆ノンオイルのドレッシングを使用する場合は、フライパンにサラダ油を少々ひいてから魚を並べる。

かぼちゃのカレーマッシュサラダ



1人分/野菜量 75g
エネルギー 120kcal 食塩相当量 0.4g

材料/2人分

かぼちゃ…150g(正味)
レーズン…20g

A
マヨネーズ…大さじ¼
カレー粉…小さじ½
塩・こしょう…各少々

作り方

- 1 かぼちゃはワタと種を取り除いて一口大に切り、耐熱皿に並べ、ラップをかけて電子レンジで4分加熱する。
- 2 レーズンは水で戻しておく。Aは混ぜ合わせておく。
- 3 1のかぼちゃをボウルに入れフォークなどでつぶし、Aと水気をきったレーズンを加えてあえる。

時短アレンジ

カット済みの冷凍かぼちゃを使えば、かたいかぼちゃを切る手間が省けます♪

かんたん煮物

材料/作りやすい分量(4人分)

冷凍和風野菜ミックス…1袋(300g)
スライスベーコン…3枚
だし汁…300mL
しょうゆ…大さじ1
砂糖…小さじ2

作り方

- 1 ベーコンを短冊切りにする。
- 2 鍋に材料を入れて中火で加熱する。
- 3 煮立ったら弱火にし、落としぶたをして味がしみるまで煮る。



1人分/野菜量 50g
エネルギー 93kcal 食塩相当量 1.0g

うちで作ろう!うちで食べよう!

このほかにも、札幌市公式ホームページで野菜レシピが多数ご覧いただけます

