

# ～時短レシピ～

## 根菜MiXを使用したレシピ

### <根菜MiX>

レンコン	} お好みの量
ごぼう	
人参	



- 下ごしらえに手がかかる根菜は、冷凍しておくとお卓へ登場する回数も増える！
- 食物繊維が多く、ボリューム感たっぷり。しかもヘルシー！
- 短時間でもしっかり味がしみる。

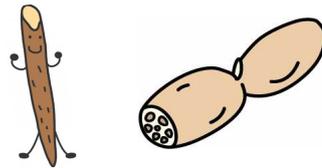
### ★筑前煮★

(1人分の分量)

鶏むね肉 (冷凍)	60g	
根菜MiX	100g	
A {	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	しょうゆ	小さじ2
	酒	小さじ1
	だし汁	適量

### <作り方>

- ① 鍋に鶏肉と根菜MiXを凍ったまま加え、強火で水分を飛ばしながら5分ほど炒める。
- ② 調味料Aを加え、落とし蓋をして6～8分ほど煮る。



### ★炊き込みご飯★

(作りやすい分量)

米	2合	
根菜MiX	300g	
ツナ缶	1缶	
A {	酒	大さじ1
	みりん	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	生姜	適量

### <作り方>

- ① 米を洗い、ザルにあげる。
- ② 炊飯器に①とAを入れ、2合の目盛りまで水を加える。
- ③ 凍ったままの根菜MiX、ツナ缶を②にのせて炊く。



### ★チーズ焼き★

(1人分の分量)

根菜MiX	100g	
{	豆乳 (無調整)	100cc
	生クリーム	50cc
ピザ用チーズ	適量	
粉チーズ	小さじ1	
冷凍ブロッコリー	30g	

### <作り方>

- ① 耐熱容器 (グラタン皿など) に根菜MiXとブロッコリーを凍ったまま入れる。
- ② ①に豆乳+生クリームを加え、電子レンジで3分加熱する。
- ③ ピザ用チーズ+粉チーズを②にのせ、オーブントースターかオーブンで焼き色がつくまで1～2分焼く。

※ベーコンや鶏肉、ツナ缶等加えてもよい。



