

# ～時短レシピ～

## 根菜MiXを使用したレシピ

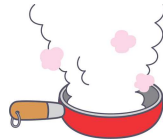
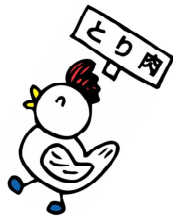
### ★根菜酢豚風★

(1人分の分量)

根菜MiX	100g	
鶏の唐揚げ(市販) 惣菜	3個	
A {	酢	大さじ1
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1
	トマト水煮	大さじ2
水溶き片栗粉	小さじ1	

### <作り方>

- ① フライパンを熱し、根菜MiXを凍ったまま入れ、強火で炒める。
- ② ①に市販の唐揚げと調味料Aを加え、5分ほど煮る。
- ③ 水溶き片栗粉を加え、とろみがつくまで火を通す。



## 洋風MiXを使用したレシピ

### <洋風MiX>

かぼちゃ	} お好みの量で
人参	
玉ねぎ	



- 調理のたびに切る手間が省けるうえ、すぐに火が通るので調理時間が大幅に短縮。使い勝手がよく重宝する。
- 加熱の仕方でアレンジ自由。

### ★南瓜のシチュー★

(1人分の分量)

豚もも肉	60g
洋風MiX (冷凍)	100g
水	200cc
牛乳	100cc
シチューの素	2かけ
ブロッコリー (冷凍)	30g

### <作り方>

- ① 鍋に凍ったままの豚もも肉、洋風MiXを入れ、強火で炒める。  
(バターで炒めるとなお良い)
- ② 玉ねぎがしんなりしてきたら、水と牛乳を入れる。
- ③ 沸騰し、南瓜に箸がスッと入るようになったら、一度火を止め、シチューの素を入れる。
- ④ シチューの素が溶けたら、もう一度火を入れ、冷凍ブロッコリーを加え、弱火で煮込む。
- ⑤ ブロッコリーに火が入ったら、完成。

