

～時短レシピ～

炒め野菜MiXを使用したレシピ

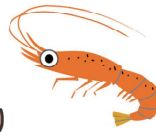
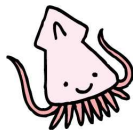
★八宝菜★

(1人分の分量)

豚もも肉	20g	
シーフードMiX	30g	
炒め野菜MiX	100g	
(白菜、人参、長ねぎ)		
A {	酒	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1/2
	塩・こしょう	少々
	砂糖	小さじ1/2
	しょうゆ	小さじ1/4
	水溶き片栗粉	小さじ1

<作り方>

- ① フライパンを熱し、豚肉を入れ、焼き色がつくまで炒める。
- ② シーフードMiX、炒め野菜MiXを凍ったまま加え、強火で炒め、水気をとばす。
- ③ 調味料Aを加え、2～3分煮る。
- ④ 仕上げに水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。



★卵スープ★

(1人分の分量)

炒め野菜MiX	100g	
(白菜、人参、長ねぎ)		
卵	1個	
生姜	少々	
すりごま	小さじ1/2	
A {	コンソメ	小さじ1/2
	水	150cc

<作り方>

- ① 鍋にAを入れ、強火にかけ煮る。煮立ったら、炒め野菜MiXと生姜を凍ったまま加える。
- ② 蓋をして2～3分煮る。
- ③ ②に溶いた卵を流し入れ、1分ほど煮る。
- ④ 器に盛り、すりごまをふる。



★ホットサラダ★

(1人分の分量)

炒め野菜MiX	好きな量
(白菜、人参、長ねぎ)	
好みのドレッシング	適量
例) ごま油+塩	

<作り方>

- ① 鍋に熱湯を沸かして、炒め野菜MiXを凍ったまま加え、2分ゆでる。
- ② ザルにあげ、水気を切る。
- ③ 器に②を盛り、好みのドレッシング等かける。

※耐熱皿に入れ、ラップをかけ電子レンジで加熱してもよい。



★豚キムチ★

(1人分の分量)

豚もも肉	60g
炒め野菜MiX	100g
キムチ	30g



<作り方>

- ① フライパンを熱し、豚肉を入れて焼き色がつくまで炒める。
- ② 炒め野菜MiXを凍ったまま加え、強火で炒めて水気を飛ばす。
- ③ キムチを入れ、サッと炒め、味をととのえる。

