

～時短レシピ～

炒め野菜MiXを使用したレシピ

<炒め野菜MiX>

キャベツ } お好みの量で
人参 }
玉ねぎ }

※トマトやピーマンを入れてもよい!



- ・炒める、ゆでる、煮るなど加熱の仕方
でアレンジ自由。
- ・よく作るおかずの一部や組み合わせで
使うことの多い食材は、セットして冷凍
すると便利。

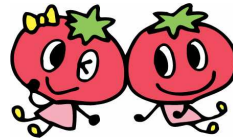
★レンジで簡単! 牛肉の野菜炒め★

(4人分の分量)

牛もも肉	250g	
下味	しょうゆ	大さじ4
	みりん	小さじ4
	ごま油	小さじ4
	にんにくチューブ	少々
炒め野菜MiX (トマト入り)	400g	
トマト水煮缶	大さじ4	

<作り方>

- ① 耐熱皿に下味をつけた牛肉、炒め野菜MiXを
凍ったままのせる。
- ② ①にラップをかけ、電子レンジに10分加熱する。
- ③ ラップを取り、トマト水煮缶を入れ、
さらに電子レンジで5分加熱する。



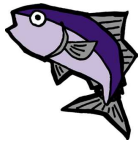
★さば缶の炒め煮★

(4人分の分量)

炒め野菜MiX	400g
さば缶 (みそ味)	1缶
長ねぎ	少々

<作り方>

- ① フライパンを熱し、さば缶 (汁も) を入れ、サッと炒める。
- ② 炒め野菜MiXを凍ったまま加え、
強火で2～3分ほど炒める。
- ③ 汁気がとんだら、皿に盛り付け、
上から長ねぎをちらす。



★白身魚のあんかけ★

(1人分の分量)

白身魚切り身	1切れ	
炒め野菜MiX (ピーマン入り)	100g	
ごま油	小さじ1	
A	水溶き片栗粉	小さじ1
	鶏がらスープの素	小さじ1/4
	オイスターソース	小さじ1/2
	塩・こしょう	少々

<作り方>

- ① フライパンを熱し、魚を入れ、表面をしっかりと
焼き付け火を通す。
- ② 炒め野菜MiXを凍ったまま加え、
強火で野菜が解凍するまで3分ほど炒める。
- ③ 混ぜ合わせたAを加え、とろみがつくまで2～3分炒める。

