

野菜たっぷり 一品レシピ



は**野菜**も販売しております

ダイヤモンド
セブンイレブン
サポート隊

縮小版レシピはカウンターにあります
ご自由にお持ちください

緑色の文字がセブンイレブン  の商品です



ミートソースのベジカレー

玉ねぎ1個 人参1/2本 ピーマン1個
茄子1/2本 エリンギ3本 (A)

油大さじ1/2 **ミートソース100g**
カレールウ10g 水150cc

- ①(A)を粗みじん切りにし、油で炒める
- ②しんなりしたら、水を入れ弱火で煮る
- ③ミートソース、
カレールウを入れ煮る



大根のおろし和え (A)

大豆水煮100g **めんツナ缶 1/2缶**
大根100g 塩昆布3g すし酢大さじ1

青味適量 もみのり適量 (B)

- ①大根はすり下ろし、軽く水気を切る
- ②(A)を合わせ、食前に(B)をトッピング



きのここと卵のとろみスープ

きのこ色々 1/2パック とき卵1個

水300cc 鶏ガラスープ素小さじ1

しょうゆ小さじ1/2 (A)

ショウガ汁、ごま油各小さじ1/2 (B)

片栗粉小さじ1

水小さじ2 青味適量

①(A)を煮立て水とき片栗粉でとろみをつける

②①にきのこをいれ沸騰後とき卵をいれ(B)を加える

③青味をトッピング



もやしのピリ辛甘酢漬け

もやし1袋 きゅうり1本

酢100ml 砂糖大さじ3 塩小さじ1/2

しょうゆ、豆板醤各小さじ1

ごま油大さじ1 (A)

①きゅうりは千切りにし、もやしはさっと茹でる

②(A)を合わせ、軽く沸騰させる

③①を②の熱い漬け汁に浸す



じゃが芋ガレット

じゃが芋2個

さけフレーク1/2瓶 (A)

塩、こしょう各少々 片栗粉大さじ1

油大さじ1/2 ケチャップお好みで

①じゃが芋を極薄い千切りにする

②①に(A)を混ぜる

③油をひき、②を丸く伸ばし、弱火で片面5分ずつ焼く

