



# 食材一覧

## 野菜 海草 豆 寒天



毎日の食事作り、大変ですよね…。そこで、調理の手間を省ける便利な食材をご紹介します！時にはこのような食材を利用してみてはいかがでしょうか？

				
乾物 スープ用糸寒天	乾物 乾燥わかめ	乾物 海草サラダ	乾物 とろろ昆布	ドライパック缶 ひじき
				
カット野菜 きんぴらごぼう	カット野菜 にらともやし	カット野菜 玉ねぎとレタス	カット野菜 10種の野菜	カット野菜 コールスロー
				
カット野菜 ささがきごぼう	水煮野菜 とん汁けんちん汁	水煮野菜 筑前煮	ドライパック 大豆	ドライパック ミックスビーンズ
				
冷凍 ミックスベジタブル	冷凍 いんげん	冷凍 きざみオクラ	冷凍 和風野菜	冷凍 ほうれん草

# 海草サラダ

● 1人分 - 12kcal ● 塩分 0.5g ● 食物繊維 1.5g ● 炭水化物 3.1g

## ◆ 材料 (2人分)

乾燥海草サラダ…5g (1/2袋)  
レタス…60g  
ハオレ青じそドレッシング (添付) …各 小さじ1

## ◆ 作り方

1. 海草は10分程水に浸けて戻し、水気を絞る。レタスは食べやすい大きさにちぎる。
2. 皿にレタス、海草を盛りつけ、ドレッシングをかける。



# 貝だくさんみそ汁

● 1人分 - 83kcal ● 塩分 0.8g ● 食物繊維 3.9g ● 炭水化物 8.9g

## ◆ 材料 (2人分)

水煮野菜 (とん汁けんちん汁) …1/2袋  
水…260cc  
無添加だしの素スティック …1/2袋※  
長ねぎ…20g (10cm)  
しめじ…1/2パック  
みそ…小さじ2  
刻み油揚げ…20g



## ◆ 作り方

1. 水煮野菜は袋から出し、水気を切る。しめじは石づきを切り落とし、ほぐす。ねぎは5mmの小口切りにする。
2. なべに水を入れて火にかけ、だしの素を入れる。1と油揚げを入れ、火を通す。
3. みそを溶き入れ、火を止める。

※ 無添加だしの素…塩分・化学調味料を使用していない、顆粒状だしの素。スーパーで手に入る。

# 筑前煮

● 1人分 - 102cal ● 塩分 0.9g ● 食物繊維 3.4g ● 炭水化物 15.3g

## ◆ 材料 (2人分)

冷凍和風野菜 …1/2袋 (200g)  
水…200cc  
めんつゆ (3倍希釈) …大さじ1  
刻み油揚げ…20g  
七味唐辛子…適量

## ◆ 作り方

1. なべに水を入れ、沸騰させる。  
冷凍野菜、油揚げ、めんつゆを入れ、落としぶたをして柔らかくなるまで煮る。
2. 器に盛り、好んで七味唐辛子をふる。

