

# あると便利な食材・惣菜

毎日の食事作り、大変ですよね…。そこで、調理の手間が省けたり、ストックしておく便利な食材・惣菜をご紹介します！  
時にはこのような食材や惣菜を、上手に利用してみてもいいですか？

				
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 大根	カット野菜 サラダボウル	ベビーリーフ
				
惣菜 きんぴらごぼう	惣菜 ひじき煮	惣菜 切干し大根煮	惣菜 焼き鮭	惣菜 蒸し鶏
				
カット野菜 野菜炒め	カット野菜 にらともやし	カット野菜 きのこキャベツ	カット野菜 焼きそば	カット野菜 ラーメン
				
カット野菜 けんちん汁	カット野菜 筑前煮	カット野菜 金平ごぼう	カット野菜 カレー	カット野菜 鍋
				
カット野菜 ささがきごぼう	豆腐 小パック	きざみ油揚げ	冷凍 うどん	冷凍 かぼちゃ
				
冷凍 いんげん	冷凍 ブロッコリー	冷凍 ほうれん草	冷凍 きざみオクラ	冷凍 ミックスベジタブル
				
冷凍 和風野菜	冷凍 洋風野菜	冷凍 炒め用野菜	冷凍 豚汁の具	冷凍 スープの具

■ 冷蔵保存

■ 冷凍保存

				
乾物 とうろ昆布	乾物 海草サラダ	乾物 乾燥わかめ	乾物 糸寒天	乾物 ほうれん草
				
乾物 ミックスベジタブル	乾物 味噌汁の具	乾物 切干し大根	乾物 ひじきごぼう	乾物 スライスにんにく
				
パウチ マッシュルーム	パウチ ヤングコーン	ドライパックパウチ コーン	ドライパックパウチ 大豆	ドライパックパウチ ミックスビーンズ
				
水煮野菜 汁物	水煮野菜 筑前煮	水煮 ひじき大豆	パウチ さんま煮	パウチ いわし煮
				
缶詰 ささみ&コーン	缶詰 ツナビーンズ	缶詰 ノンオイルツナ	缶詰 とりささみ	缶詰 さば水煮
				
ドライパック缶 ひじき	ドライパック缶 ひじきと大豆	ドライパック缶 ミックスビーンズ	缶詰 カットトマト	缶詰 さんま塩焼
				
パックご飯 十八穀	パックご飯 麦	パックご飯 発芽玄米	パックご飯 小パック	無加糖ゆであずき
				
顆粒だし無添加かつお	だしパック	ごま和えの素	なめたけびん詰め	レモン100%果汁

■ 常温保存

高村内科クリニック