

上手に野菜を摂りましょう！

重ね野菜のレンジ蒸し

- 所要時間は 10 分！
- お好みの野菜で作ることができます！
- 保存もできます！
 - * 冷蔵保存の場合：冷まして保存容器に汁ごと入れると、冷蔵庫で 3～4 日間もちます。
 - * 冷凍保存の場合：冷凍用保存袋に、汁ごと 3 等分に小分けして冷凍庫で約 1 か月間もちます。（半解凍してから使用）

< 中華風レンジ蒸し >

1/3 量で 1 食分 (120g)
の野菜が摂取できます！

(材料)

キャベツ	2 枚 (約 100g)
チンゲンサイ	1 株 (約 100g)
長ねぎ	1 本 (約 60g)
パプリカ	1/2 個 (約 100g)
にんにく	1 かけ分
酒	大さじ 2
顆粒チキンスープの素	大さじ 1/2

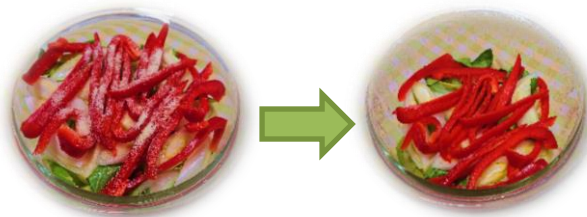
緑黄色野菜 : 200g 全量 熱量 : 135kcal

淡色野菜 : 160g 塩分 : 1.7g

(作り方)

- ① 3cm 四方に切る。
- ② チンゲンサイは軸と葉に分け、軸は太い部分を縦 2～3 等分に切ってから食べやすい大きさに切り、葉はざく切りにする。
- ③ 長ねぎは 1cm 幅の斜め切りにする。
- ④ パプリカはヘタと種を取り、縦に 7～8mm 幅に切る。
- ⑤ 耐熱ボウルに①～④を順に重ねる。
- ⑥ にんにく 1 かけ分を薄切りにして⑤に散らし、A をふる。
- ⑦ ラップをふんわりとかけ、電子レンジ (600W) に 4～5 分間かけ、そのまま蒸らす。
- ⑧ ラップを外して全体を混ぜる。

加熱すると、こんなにカサが減ります！



レンジで加熱する前 レンジで加熱した後

～色々な料理の具として活用できます～

◇ ナムルに！

ごま油、白ごま、しょうゆなど、お好みの食材や調味料で味付けする。

◇ 焼きうどんに！

うどん、ベーコン、オイスターソース、ごま油など、お好みの食材や調味料を加えて炒める。

<洋風レンジ蒸し>

1/3量で1食分(120g)
の野菜が摂取できます!

(材料)

キャベツ	2枚(約100g)
にんじん	1/4本(約40g)
かぼちゃ	1/8個(約100g)
たまねぎ(大)	1/2個(約120g)
ベーコン(薄切り)	2枚(約30g)
ローリエ	1枚
A { 固形スープの素	1個分
{ こしょう	少々
バター	大さじ1

緑黄色野菜 : 140g 全量 熱量 : 397kcal
淡色野菜 : 220g 塩分 : 3.1g

(作り方)

- ① キャベツは軸を除き、3cm四方に切る。
- ② にんじんは3~4mm厚さの半月切りにする。
- ③ かぼちゃは、5mm厚さの食べやすい大きさに切る。
- ④ たまねぎは縦に薄切りにする。
- ⑤ ベーコンは横に5mm幅に切る。
- ⑥ 耐熱ボウルに①~⑤を順に重ねる。
- ⑦ ローリエをのせ、Aをふりバターを細かくし、ところどころに散らす。
- ⑧ ラップをふんわりとして電子レンジ(600W)に6分間かけ、そのまま蒸らす。
- ⑨ ラップを外して全体を混ぜる。

~色々な料理の具として活用できます~

- ◇ オムレツに!
チーズと一緒にオムレツに包む。
- ◇ ミネストローネに!
トマトジュースとお好みの調味料を加えて煮込む。

<和風レンジ蒸し>

1/3量で1食分(120g)
の野菜が摂取できます!

(材料)

白菜	2枚(約150g)
にんじん	1/2本(約60g)
かぶ	2個(約120g)
絹さや	10~12さや(約30g)
刻み昆布	5g
しょうが	1かけ分
酒	大さじ2

緑黄色野菜 : 270g 全量 熱量 : 120kcal
淡色野菜 : 90g 塩分 : 0.7g

(作り方)

- ① 白菜は3cm四方に切る。
- ② にんじんは3cm長さの細切りにする。
- ③ かぶは葉を切り落として皮をむき、縦半分に切ってから縦に5mm厚さに切る。
- ④ 絹さやはヘタと筋をとる。
- ⑤ 耐熱ボウルに白菜、刻み昆布、にんじん、かぶ、絹さやの順に重ねる。
- ⑥ しょうが1かけ分を薄切りにして⑤に散らし、酒をふる。
- ⑦ ラップをふんわりとして電子レンジ(600W)に5分間かけ、そのまま蒸らす。
- ⑧ ラップを外して全体を混ぜる。

~色々な料理の具として活用できます~

- ◇ みそ汁・スープに!
蒸した汁もそのまま! みそ汁・スープに使って煮込む。
- ◇ 鍋物に!
豚バラや豆腐など、お好みの食材と調味料を加えて煮込む。