

カット野菜を作り置き！あっという間にボリュームおかず

【手づくりカット野菜ミックス】

料理する度に洗って皮をむいたり、それぞれ食べやすい大きさに切るのは大変！自分でカット野菜ミックスを作って保存しておけば、時間のない時にサッと使えてとっても便利です。



<材料>

- キャベツ 160g (葉3~4枚)
- しめじ 1株 (160g)
- 玉ねぎ 200g (1個)
- にんじん 60g (中1/2本)

<作り方>

- キャベツ・・・洗ってよく水気を切り、一口大に切る。
- しめじ・・・石づきを取って、小房に分ける。
- 玉ねぎ・・・皮をむいて洗い、薄くスライス切りに。
- にんじん・・・洗って皮をむき、短冊切りに。

カットした野菜は、よく水気を切って、きれいな保存パックに入れる。

手づくりカット野菜ミックスのポイント

- ・保存パックはきれいな物を使用。
- ・洗った野菜はよく水気を切ること。

<保存期間>

野菜は素材が小さくなるほど傷みやすくなります。保存期間は目安です。なるべく早めに使い切りましょう。

- ・冷凍 約3週間~4週間
- ・冷蔵 約3日~4日

<こんな調理に・・・>

ベーコンを加えてパスタや、豚肉を加えて焼きそばに。洋風のスープやみそ汁、鍋料理にも使えます。その他、炒め物や蒸し料理にも。

【野菜たっぷり簡単ダッカルビ】



川村学園女子大学の
女子大生考案！



野菜：1人分 190g

| | |
|-------|---------|
| エネルギー | 252kcal |
| たんぱく質 | 14.2g |
| 脂質 | 12.1g |
| 炭水化物 | 22.6g |
| 食塩 | 1.1g |
| 食物繊維 | 5.0g |

<材料> (2人分)

時短
食材

手づくりカット野菜ミックス
調味料は焼き肉や焼き鳥のタレでもOK！

★手づくりカット野菜ミックス

1/2 袋

じゃがいも 100g (中1個)

もやし 60g

にら 30g

鶏もも肉 (ひと口大) 120g

A { しょうゆ・酒・コチュジャン
各小さじ1
豆板醤・塩・おろししょうが・
おろしんにく 各少々
ごま油 適量

★前ページの手づくりカット野菜ミックスを使用。

*お好みでチーズをのせればチーズダッカルビになります。

<作り方>

- ①じゃがいもは8等分、にらは5cm幅に切る。鶏肉はAの調味料とともにビニール袋に入れ、10分ほど漬け込む。
- ②フライパンに手作りカット野菜ミックスとじゃがいもをのせ、ごま油をふりかけ、蓋をして中火で3分ほど加熱する。
- ③②にもやしと鶏肉をのせ、蓋をして鶏肉に火が通るまで中火で5分ほど加熱する。
- ④③ににらをのせ、軟らかくなったらでき上がり。

お手伝い

順番に材料をのせて
いく作業をお手伝い。

時短！簡単！ポイント

- カット野菜や切った材料を順にフライパンにのせて火にかけるだけ。
フライパン1つでできます。ホットプレートでもOK。
- 冷凍したカット野菜はそのままフライパンに。