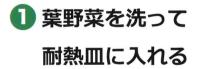
「野菜と たんぱく質」を組み合わせて血管いきいき!

葉野菜(はんだま)とサラダチキン和えもの~2人分~(葉野菜ひとにぎり100g、ほぐしサラダチキン1袋、めんつゆ大さじ1)







② ラップをふんわりかけて レンジで 1 分チン!



3 サラダチキンとめんつゆ 大さじ 1 を入れて 混ぜ合わせる

できあがり



カット野菜とサバ缶のみそ煮 ~2人分~ (カット野菜200g、サバみそ煮缶1個160g、チューブのしょうが)



カット野菜とサバ缶を 耐熱皿に入れる



② サバが破裂しないようおはしで 空気穴をあけるチューブのしょうがを一回しする



③ ラップをふんわりかけて レンジで 3 分チン! 混ぜ合わせる

できあがり



※商品情報は2019年11月現在の情報です。

「野菜と たんぱく質」を組み合わせて血管いきいき!

サラダ に 惣菜 プラス!





たんぱく質いろいろ ※1食にどれか1つ選びます



野菜を 卵カップスープ にイン!



野菜 (にんじん) たっぷり なんちゃって卵焼き ~1人分~ (にんじん1/2本※約100g、卵1個、塩こしょう)



■ 耐熱容器に、 卵を入れ、にんじんシリシリ、 塩こしょうをいれる



2 よく、混ぜ合わせる



3 ラップをしないで レンジで 1 分チン! 容器からとりだす

できあがり

