

野菜を使った 簡単 時短 レシピ



忙しい朝に
おすすめ

グリーンスムージー

材料 <1人分>

- A
- ・小松菜 1株 (30g)
 - ・バナナ 1/2本
 - ・りんご 1/4コ
 - ・牛乳(豆乳) 100ml
 - (・きな粉 適量)
- 《出来上がり量 200ml程度》

作り方

- ①Aを適当な大きさに切る。
- ②全ての材料をミキサーに入れて、30秒程度かける。
- ③コップに入れる。

★バナナは皮をむいて適当な大きさに切り、冷凍しておくともよい。(りんごも同様)



忙しい朝に
おすすめ

人参スムージー

材料 <1人分>

- A
- ・人参(生) 1/4本(30g)
 - ・バナナ 1/2本
 - ・りんご 1/4コ
 - ・牛乳(豆乳) 100ml
 - ・レモン汁 小さじ1/2
- 《出来上がり量 200ml程度》

作り方

- ①Aを適当な大きさに切る。
- ②全ての材料をミキサーに入れて、30秒程度かける。
- ③コップに入れる。

★バナナは皮をむいて適当な大きさに切り、冷凍しておくともよい。(りんごも同様)



スムージーが
苦手な方は
スイーツで♪

グリーンスムージーのムース風

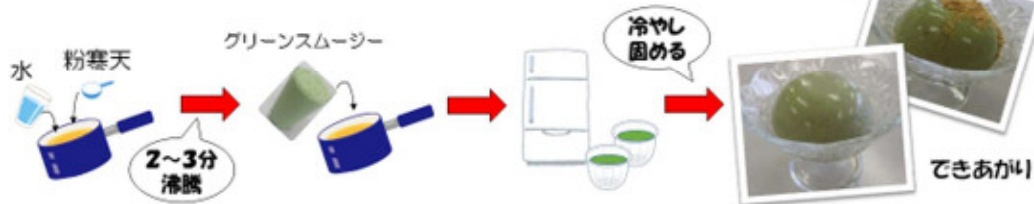
材料 <2人分>

- A
- ・グリーンスムージー 200ml
 - ・粉寒天 1g
 - ・水 70ml
 - (・きな粉 適量)
 - (・黒蜜 適量)

作り方

- ①Aを鍋に入れて火にかけ、2~3分沸騰させる。
- ②スムージーを加えて器に入れ、冷蔵庫で冷やし固める。

★お好みで、きな粉や黒蜜をかける。



レンジで
約8分

カット野菜のスープ

材料 <1人分>

- ・カット野菜(市販) 適量 (例: キャベツ50g、人参20g)
- ・ツナ缶 小1/2缶
- ・コーン 適量
- ・固形コンソメ 1/2コ
- ・水 150ml

作り方

- ①耐熱の器に材料を全て入れる。
- ②レンジに8分程度かける。(材料に火が通ればよい。)

★材料を鍋に入れて加熱してもよい。

★加熱時間は野菜が軟らかくなるのが目安。使用する野菜によってお好みの時間で。



野菜を使った 簡単 時短 レシピ



レンジで
約3分!

簡単中華風スープ

材料 <1人分>

- ・カットわかめ 1g
- ・切干大根 5g
- ・きざみねぎ 5g
- ・鶏がらスープの素 小さじ1/2
- ・水 150ml

作り方

- ①耐熱の器に材料を全て入れる。
- ②レンジに3分程度かける。
(材料に火が通ればよい。)

★材料を鍋に入れて加熱してもよい。



できあがり

レンジで
約4~5分!

冷凍野菜のココット



材料 <1人分>

- ・冷凍ブロッコリー 適量(80g)
- ・冷凍ポテト 適量(80g)
- ・卵 1コ
- ・スライスチーズ 1枚
- ・ケチャップ 適量

作り方

- ①耐熱の器にブロッコリーとポテトを入れ、真ん中をくぼませ、卵を落とす。
- ②レンジに4~5分程度かける。
- ③スライスチーズをのせ、ケチャップをかける。



チーズや
ケチャップ
お好みの
調味料で♪

できあがり

レンジで
約4分!

小松菜のミルクスープ



材料 <1人分>

- ・小松菜 1株(30g)
- ・切干大根 5g
- ・コーン 適量
- ・固形コンソメ 1/2コ
- ・牛乳 150ml

作り方

- ①材料を適当な大きさに切る。
- ②耐熱の器に材料を全て入れる。
- ③レンジに4分程度かける。
(材料に火が通ればよい。)

★材料を鍋に入れて加熱してもよい。



できあがり

レンジで
約2分!

カット野菜のココット



材料 <1人分>

- ・カット野菜(市販) 適量
(例: キャベツ50g、人参20g)
- ・卵 1コ
- ・塩・こしょう 少々
- ・ケチャップ 適量

作り方

- ①耐熱の器にカット野菜を入れ、真ん中をくぼませ、卵を落とす。
- ②レンジに2分程度かける。
- ③塩・こしょう、ケチャップをかける。

★パンに挟むとホットドックに。
★食パンにのせてもよい。

★市販のカット野菜や
冷蔵庫の残り物野菜
何でもOK!



できあがり