

②野菜のミカタ☆レンジとたまご！

■野菜×レンジ

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
玉ねぎをチン	1	ゴボウサラダに、キュウリを細く切って混ぜたり、 玉ねぎをスライスしてレンジで温めると甘い玉ねぎが食べれます。	S. Iさん	30代
キャベツをチン	2	晩のうちにキャベツを切って(ざく切り)耐熱性のあるお皿に入れてラップして冷蔵庫へ。 翌朝レンジでチンして温野菜サラダ。	くまくま	30代
ドレッシングも野菜で	3	あらかじめ、野菜をミキサーにかけて野菜ドレッシングを作り、電子レンジで火を通した温野菜にかけて食べる。	りっくん	40代
甘味が出るので	4	温野菜やスープ。生だとあまり量をとれないので。 温野菜は蒸すと甘みが出ておいしく、たくさん食べられます。	ゆっきー	30代
ヘルシーなので	5	ルクエを活用し 季節の野菜をレンジでチンし 温野菜サラダを よく作ります。 油も使わずヘルシーなので気に入ってます。	ようちゃん	60代

■野菜×たまご

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
たまごとし	1	前の日に、煮物をして朝に玉子とじてどんぶりにする。野菜炒めに玉子とじてどんぶりや、野菜うどんも温まるかな。野菜は冷凍野菜や、前の日に多目で作っておきます。	ニコニコスマイル	40代
	2	卵とし、 ココット で温野菜で食べる。	まりひめ	50代
チーズも入れて	3	根菜類や葉野菜にチーズや玉子を一緒に電子レンジで温野菜！ゴマドレッシングなどで。	ゆうゆうのまあちゃん	40代
缶詰も入れて	4	サバ缶、イワシ缶などと野菜(キャベツや白菜、小松菜など、ある野菜)を汁ごと炒め、卵とじにする。 タンパク質、野菜、一度にとれます。納豆もない、卵も人数分ない、時間もない、という時に、登場します。	どどんば	40代
オムレツ	5	オムレツの中身にして野菜を取ってます。 オムレツの下に、レタス、トマトのスライス、玉ねぎスライスを敷いてます。 オムレツの中の野菜は、冷凍の、ホウレンソウ、ブロッコリー、アスパラ、豆を順次使っています。スープはチキンコンソメで、冷凍の野菜をごろごろ入れてます。(オムレツにしないときは)	ENKO	60代

■冷凍野菜×レンジ

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
冷凍野菜は重宝する	1	冷凍野菜が重宝 しています。市販のものでも自作でも！朝に限ると、サラダの様なものをイメージすると思いますが、 朝こそ温かい野菜を取るべきだと思います。 お浸しならストックが効くし、根菜類は下ゆでだけしておくでレンジチンソース(酢でも醤油でもドレッシングやチーズでも)や レンチン+スープ(味噌汁でもコンソメでも中華やワカメでも)でバリエーションがでます。	Tabby	40代
	2	野菜は下ごしらえが必要で、洗うことから始めると大変なので、前の晩に下ごしらえしたものを残しておくのが便利です。または、冷凍野菜を使うのも一手です。 ほうれん草やインゲンの冷凍したものを生協で買って、たまに使いますが重宝します。	ゆきのおかあさん	50代
冷凍ほうれん草が便利	3	冷凍ほうれん草を使って、 レンジでおひたし を作る。お味噌汁の具もレンジで柔らかくしておく。	ゆっきー	30代
	4	冷凍ほうれん草の活用。レンジで蒸し野菜を作る	さえママ	30代
	5	冷凍ホウレン草のナムル。 チンして胡麻油と塩で合えるだけ。	アキ	30代

■冷凍野菜×たまご

ジャンル	No	内容	ペンネーム	年代
刻んで冷凍ストック	1	私は 小さめに切った野菜を何種類か冷凍 しておいて、朝スープにしたり、レンジで温野菜にしたり、炒めたり使っています。 たまごに色々な野菜を入れてスペインオムレツにしたり とかなり役立っています。	ビギナー主婦	50代
ミックスベジタブル	2	冷凍のミックスベジタブルを湯がき、卵焼きに入れる。	いーちゃん	30代
	3	冷凍のベジタブルミックス、卵と合わせて炒めると手早い。 味付けは腕の見せ所。		50代
冷凍里芋	4	冷凍里芋をレンチンして海苔佃煮で和える。	Tabby	40代
冷凍ほうれん草でいろいろ	5	生協の冷凍ほうれん草をフライパンでコンソメ顆粒を加えて少量のお湯で湯がいて、卵を加えて平らに焼き、ピザのように切れ目を入れて、最後にとろけるチーズを上に乗せる。	特になし	30代
	6	ほうれん草で卵とじはかんたんですよ。 冷凍ほうれん草ですと楽 かな。		50代
	7	冷凍ホウレンソウ、冷凍のカットベーコンを耐熱のココット皿に入れて、卵を割り入れます。塩コショウで味付け。オーブントースターで、卵が半熟になるまで加熱。お好みでケチャップをかけてどうぞ。	ともとも	50代