

## 材料費 1000 円でこれだけできる！中食アレンジレシピ

### # 1000 円チャレンジ

#### 野菜増し増し！ポテトサラダ

材料（2～3人分）

- ・市販のポテトサラダ 小1パック
- ・カット野菜 中1袋  
（ポテトサラダとおおむね同量）



作り方

- ①カット野菜の袋にポテトサラダを入れる。
  - ②袋の外側から揉むようにしてなじませる。
  - ③人数分の器に盛りつける。
- ★カット野菜と混ぜ、分けて食べることで簡単にカロリー・塩分オフ！  
★袋の中で混ぜるので洗い物が少なくて済みます♪

#### ほうれん草の濃厚コーンクリームスープ

材料

- ・冷凍ほうれん草 70g
- ・コーンスープの素（粉末） 1食分
- ・お湯 100ml



作り方

- ①耐熱容器に冷凍ほうれん草とコーンスープの素を入れる。
  - ②ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。（600Wで約2分）
  - ③お湯を注ぎ、よく混ぜる。
- ★お湯を少なめにするだけで、濃厚な味わいが楽しめます♪  
★③でお湯を入れずにかきまぜると、和え物ようになります！その場合は味が濃いので、ほうれん草を増やすか、スープの素を減らすとよいです。

### 炭火焼き鳥と彩り野菜のごろごろ煮

#### 材料

- ・焼き鳥缶 1缶
- ・冷凍野菜 60g (小鉢1杯くらい)

#### 作り方

- ①耐熱容器に冷凍野菜と焼き鳥缶を汁ごと入れる。
  - ②ふんわりとラップをかけ、電子レンジで加熱する。(600Wで約2分)
- ★焼き鳥缶を使うことで、炭火の香りがプラスされます！
  - ★小鍋で調理してもよいですが、その時は少し水分を加えましょう。



### さんまの蒲焼 野菜の甘辛煮添え

#### 材料

- ・さんまの蒲焼 1パック (缶でもOK)
- ・冷凍野菜 60g (小鉢1杯くらい)
- ・胡椒などの香辛料 お好みで

#### 作り方

- ①小鍋に冷凍野菜とさんまの蒲焼を汁ごと入れる。
  - ②汁が半分くらいになるまで弱火で加熱する。(約10分)
  - ③器に盛りつけ、好みに香辛料を振りかける。
- ★電子レンジで加熱してもよいです！
  - ★味が濃いので、蒲焼の汁の量はお好みで調整しても。

