

野菜を食べよう!

～加工・業務用野菜を使ったレシピと野菜が大量消費できるレシピ～
「れんこんのチーズ焼き～めんたいこマヨネーズのせ～&
はくさいのコールスローサラダ」

調査情報部

便利な加工・業務用野菜を積極的に利用したり、野菜がたっぷり食べられるレシピのバリエーションを増やしたりして、毎日を健康で元気に過ごしましょう。

「れんこんのチーズ焼き～めんたいこマヨネーズのせ～」

れんこんのサクッ、
チーズのパリッと
した食感とめんたい
こマヨネーズが
おいしい一品です。



水煮を使えば皮をむく、
酢水にさらすといった下
処理の手間が省け、手軽
においしくれんこん料理
を楽しめます。



■材料（1人分）
水煮れんこん（1cm幅くらい）…… 70～75g
めんたいこ…… 20g
マヨネーズ…… 大さじ1/2
ピザ用チーズ…… 30g
オリーブ油…… 大さじ1/2



■作り方

1. 水煮れんこんは、軽く水洗いをし、水気をよく切る。
2. めんたいこは、薄皮に切り込みを入れ、スプーンなどで身を取り出し、マヨネーズとあえる。
3. フライパンにオリーブ油をひき、ピザ用チーズ、水煮れんこんを重ねて、弱火から中火で3～4分焼く。
4. チーズがパリッと固まってきたら、裏返して弱火から中火で2～3分焼く。
5. 皿に4を並べ、2をかけて出来上がり。

（ポイント）

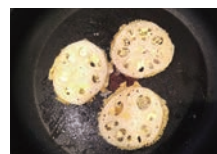
・れんこんとチーズを焼く時に、チーズがはねる場合があるので、ふたをして様子を見てください。



2



3



4



5

「はくさいのコールスローサラダ」



シャキシャキとしたはくさいがおいしいさっぱり味のサラダです。

■材料 (1人分)

はくさい	150g	A	すし酢	大さじ1
にんじん	20g		オリーブ油	大さじ1
たまねぎ	30g		砂糖	小さじ2/3
塩	小さじ1/8		黒こしょう	少々



■作り方

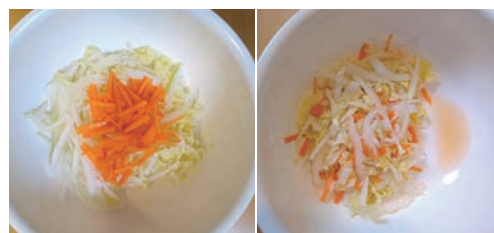
1. はくさい、にんじんは千切り、たまねぎは薄切りにする。
2. ボウルに1を入れ、塩を加えて10分程おき、水気をよく切る。
3. ボウルまたはビニール袋にAを入れて調味液を作る。2を加えよく混ぜ合わせ、冷蔵庫で10～15分程おき、味をなじませて出来上がり。



1

(ちょっとコメント)

- ・はくさい、にんじん、たまねぎの水気をよく切ることで、調味液が水っぽくなるのを防ぎます。
- ・すし酢には、旨味などが含まれるので手軽においしいドレッシングが作れます。



2

(ボウル)

(ビニール袋)



3

レシピ作成者：菊間 恵子