

イメージ

# 10種類の野菜を集めた 彩り鮮やかなミックスベジタブル♪



組合員さんからも  
好評の声がたくさん!

ズッキーニやカラーピーマンが入っているので、スープの具材としても重宝しています。ホットケーキに混ぜ込むと、お食事パンケーキになってすごく美味しかったです!ハワイの朝ご飯みたいで、可愛いし…見つけたらいつも買っています。

ミックスベジタブルは、色合いやタップリ野菜で栄養満点の朝食メニューに活用しています。凍ったまま調理できる点もお気に入り。

子どもには野菜をたくさんたべてもらいたいものです。が、何種類もの野菜を毎日準備するのは大変。その悩みを解決してくれる便利なアイテムです。

10種類の野菜が一度に楽しめる、こだわりの冷凍ミックスベジタブルです。赤・黄・緑のピーマン、素揚げしたなすとズッキーニなど、ほかでは見かけないカラフルさが自慢。具材をたくさんそろえたり、カットしたりといった手間なく彩りよいメニューが作れるので、毎日の料理が楽しくなります。

## カット済み、バラ凍結で使いやすい

さまざまな料理に使いやすい、約1~2cmサイズの角切り。バラ凍結でチャックシール付袋に入っているから、いつでも使いたい分だけパラパラと使えます。冷凍庫の常備品におすすめです。

### 電子レンジの場合

凍ったままの本品を皿に広げ、水をふりかけ、ラップをかけて以下の時間を目安に加熱してください。

調理時間	100g(水:大さじ1)	200g(水:大さじ1.5)
500w	約3分	約5分
600w	約2分30秒	約4分30秒

### ゆでる場合

沸とうさせたたっぷりのお湯に凍ったままの本品を入れサッとゆでて、水気を切ってください。

### 炒める場合

凍ったままの本品を、油(またはバター)をひいて熱したフライパンで炒めてください。

家庭料理研究家  
奥園壽子作



## ミートソース

### \* 材料(2人分) \*

- A 豚ひき肉 150g 塩 小さじ1/4  
こしょう 適量 にんにく(すりおろし)1かけ
  - B ケチャップ 大さじ2 小麦粉 小さじ1
  - C 野菜ジュース 200ml スパゲッティ 150g  
しょうゆ、粉チーズ 適量
- 553 CO-OP 10種の彩りミックスベジタブル…1/2袋(150g)

### \* 作り方 \*

- ①鍋に湯を沸かし(500mlに対し塩小さじ1を加える:分量外)、スパゲッティを表示通りにゆでる。
- ②フライパンにAを入れ、混ぜながら火にかける。
- ③ひき肉に火が通ったらBを入れてさらに炒め、C(ミックスベジタブルは凍ったまま)を入れたらふたをして煮る。  
【ポイント】ケチャップを炒めてから野菜ジュースを加えることで、短時間でうま味のある味に。
- ④ミックスベジタブルに火が通ったらふたを取り、水分が多いようなら煮詰める。
- ⑤味を見て足りないようならしょうゆで味を調整、ゆでたてのスパゲッティにかけて、粉チーズをふる。

家庭料理研究家  
奥園壽子作



## ミックスベジタブルのチャウダー

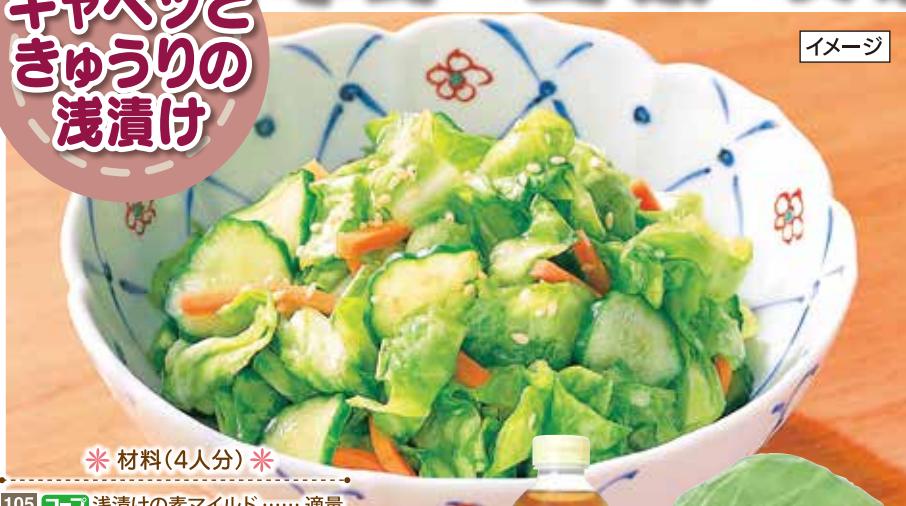
### \* 材料(2人分) \*

- A ベーコン(角切り) 50g  
553 CO-OP 10種の彩りミックスベジタブル…1/2袋(150g)
- B 水 100ml 昆布約1×10cmのもの…1枚
- C 牛乳 200ml 片栗粉 小さじ1  
塩 小さじ1/4 オリーブオイル 適量  
塩、こしょう 好みで

### \* 作り方 \*

- ①鍋かフライパンにオリーブオイルを熱し、Aのベーコンを炒める。いい焼き色がついたらミックスベジタブル(凍ったまま)とワインナーを入れる。  
【その他のポイント】牛乳と片栗粉でホワイトソース風に。小麦粉やバターを使わないで手間がかかる、あっさりやさしい味わい。
- ②B(昆布はキッチンばさみで細切り)を入れて、ふたをして煮る。  
【その他のポイント】昆布はキッチンばさみで細かく切って具として食べる。だしを取って引き上げる手間が省ける。
- ③ミックスベジタブルに火が通ったら、あわせておいたCを入れる。ろろみがついたら、塩、こしょうで味をととのえる。

キャベツと  
きゅうりの  
浅漬け



### \* 材料(4人分) \*

- 105 CO-OP 浅漬けの素マイルド 適量
- 222 グリーンボールキャベツ 4枚
- 195 ふぞろいきゅうり 2本
- 253 春にんじん 1/3本

### \* 作り方 \*

- ①キャベツはざく切り、きゅうりは小口切り、にんじんは千切りにする。
- ②①をポリエチレンの袋に入れ、浅漬けの素を浸る程度に注ぐ。
- ③②をよくもみ、冷蔵庫で20~30分ほど漬け込む。
- ④汁気を切った③を器に盛りつける。

105

CO-OP

浅漬けの素  
マイルド

(製造国)日本(栃木)

500ml.....[本体] **148円**

野菜そのもののうまみを生かす  
マイルドな味の浅漬けの素です。  
昆布風味。  
④ 365日 食塩相当量:8.2g/  
81ml/100ml

222 産直

茨城県西産直センター

グリーンボール  
キャベツ

1個(600g).....[本体] **258円**

とても柔らかく、サラダに最適  
なキャベツです。浅漬け等にも  
どうぞ。

イメージ

からし  
漬け



### \* 材料(4人分) \*

- 847 鬼からし漬の素(きゅうり用) 1袋
- 195 ふぞろいきゅうり 5本

### \* 作り方 \*

- ①きゅうりを洗い一口大に切れます。
- ②①を袋に入れ、鬼からし漬の素をよくまぶし室温で1時間おきます。
- ③②の空気をできるだけ抜き、冷蔵庫で1日おくと食べごろになります。水洗いはせず、そのまま器に盛ります。

847

山清

鬼からし漬の素

(きゅうり用)

(製造国)日本

90g.....[本体] **99円**

鬼からし粉に各種調味料をブレンドし、きゅうり5本(約400g)が漬かる量を1袋としています。  
④ 360日 食塩相当量:14.5g/  
286ml/90g

千葉県多古町旬の味産直センター

ふぞろい  
きゅうり

4本.....[本体] **198円**