

# 野菜のちょい足しで

# 冷凍食品アレンジ

いりどりもボリュームも栄養価もUP！

## 野菜のちょい足し方法

### 冷凍食品



スパゲティ



グラタン・ドリア



ピラフ



ハンバーグ



### 冷凍野菜

- ・冷凍ブロッコリー
- ・冷凍ほうれん草
- ・冷凍いんげん



学生さんの声



Aさん

野菜を温めて乗せるだけ！  
冷凍食品と冷凍野菜だったら、一緒に温めてもOK。  
手間が無くて便利です！

### 冷凍食品



チャーハン



うどん



### カット野菜

- ・カットレタス
- ・サラダミックス



学生さんの声



Bさん

チャーハンとカットレタスでレタスチャーハン、  
うどんとサラダミックスでサラダうどん。簡単です！

栄養士より  
ワンポイント



冷凍食品は、中心が温まりにくいので、  
しっかり温めましょう！