FoodSaver

# フードセーバー
# 1週間まとめ買いレシピ

食材をまとめ買いし、下準備をしてからフードセーバーで保存しておけば、
毎日の食事の準備がとっても簡単に! 時間も食費もまとめて節約!

| | day1 | day2 | day3 | day4 | day5 | day6 | day7 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 主菜 | 回鍋肉 | 鶏の唐揚げ | アマトリチャーナ | ビビンバ | キーマカレー | 生姜焼き | 鶏の照焼き |
| 汁物 | たまごスープ | ミネストローネ | クラムチャウダー | ピリ辛スープ | コンソメスープ | 味噌汁 | 豚汁 |
| 副菜 | 小松菜の胡麻味噌和え | きのこのガーリック炒め | キャベツの甘酢漬け | きのこのガーリック炒め | キャベツの甘酢漬け | 小松菜の胡麻味噌和え | キャベツの甘酢漬け |

1週間分をまとめ買い

フードセーバーで作り置き保存

## CASH RECEIPT

| | | |
|---|---|---|
| ペンネ | 1パック | ¥278 |
| トマト缶 | 2缶 | ¥176 |
| コーン缶 | 1缶 | ¥125 |
| 合い挽き肉 | 350g | ¥553 |
| 豚ロース薄切り肉 | 400g | ¥912 |
| 鶏もも肉 | 2枚 | ¥590 |
| キャベツ | 1個 | ¥138 |
| 人参 | 2本 | ¥196 |
| 玉ねぎ | 3個 | ¥204 |
| ピーマン | 3個 | ¥144 |
| 豆もやし | 1パック | ¥68 |
| 椎茸 | 8個入1パック | ¥258 |
| しめじ | 1パック | ¥128 |
| 舞茸 | 1パック | ¥128 |
| 小松菜 | 2束 | ¥196 |
| 生姜 | 1パック | ¥178 |
| にんにく | 1個 | ¥298 |
| 卵 | 6個入1パック | ¥210 |
| 牛乳 | 500㎖ | ¥148 |
| あさり | 100g | ¥298 |
| ベーコンブロック | 250g | ¥398 |
| 油揚げ | 2枚入1パック | ¥118 |
| 税別合計金額 | | ¥5,742 |
| **税込合計金額** | | **¥6,201** |

1週間分で
この
金額!

※上記価格は2022年11月時の購入金額です。
※購入場所・時期により、食材の価格に変動がございます。
目安としてご参照ください。

FoodSaver

# Step1 食材を各レシピの分量に分けよう

| | |
|---|---|
| ① キャベツ(1個) | キャベツの甘酢漬け(1/2個) 回鍋肉(1/4個) 生姜焼き(適量) 鶏の照焼き(適量) |
| ② 小松菜(2束) | ビビンバ(100g) 小松菜の胡麻味噌和え(200g) |
| ③ ピーマン(3個) | キーマカレー(1個) 回鍋肉(2個) |
| ④ 人参(2本) | ビビンバ(100g) キーマカレー(50g) キャベツの甘酢漬け(50g) 汁物共通具材(1本) |
| ⑤ 玉ねぎ(3個) | アマトリチャーナ(1/2個) キーマカレー(1/2個) 生姜焼き(1/2個) 汁物共通具材(1･1/2個) |
| ⑥ しめじ(1パック) | きのこのガーリック炒め(200g) |
| ⑦ にんにく(1個) | 鶏の唐揚げ(1片分) キーマカレー(小さじ1/2) きのこのガーリック炒め(1片) |
| ⑧ 生姜(1パック) | 鶏の唐揚げ(1片分) キーマカレー(小さじ1/2) 生姜焼き(1片分) |
| ⑨ 椎茸(8個入1パック) | 小松菜の胡麻味噌和え(2枚) きのこのガーリック炒め(4枚) 豚汁(2枚) |
| ⑩ 舞茸(1パック) | きのこのガーリック炒め(100g) |
| ⑪ あさり(100g) | クラムチャウダー(100g) |
| ⑫ 油揚げ(2枚入1パック) | 小松菜の胡麻味噌和え(1枚) 味噌汁(1枚) |
| ⑬ 豆もやし(1パック) | ビビンバ(100g) ピリ辛スープ(50g) |
| ⑭ ペンネ(1パック) | アマトリチャーナ(120g) |
| ⑮ トマト缶(2缶) | アマトリチャーナ(400g) ミネストローネ(200g) |
| ⑯ コーン缶(1缶) | クラムチャウダー(30g) ミネストローネ(20g) |
| ⑰ ベーコンブロック(250g) | アマトリチャーナ(100g) きのこガーリック炒め(100g) コンソメスープ(50g) |
| ⑱ 合い挽き肉(350g) | ビビンバ(200g) キーマカレー(150g) |
| ⑲ 鶏もも肉(2枚) | 鶏の唐揚げ(1枚) 鶏の照焼き(1枚) |
| ⑳ 豚ロース薄切り肉(400g) | 生姜焼き(200g) 回鍋肉(150g) 豚汁(50g) |
| ㉑ 卵(6個入1パック) | たまごスープ(1個) ビビンバ(2個) キーマカレー(2個) |
| ㉒ 牛乳(500㎖) | クラムチャウダー(2カップ) |

FoodSaver

# Step2 下準備した材料をフードセーバーで保存しよう

## 主菜

### 鶏もも肉 を使ったレシピ

鶏もも肉　2枚

1枚は鶏唐揚げパック用に食べやすい大きさに切る、
もう1枚は鶏の照焼きパック用に半分に切る。

## 鶏の唐揚げパック

**材料 2人分**

| | | |
|---|---|---|
| | 鶏もも肉 | 1枚 |
| A | 生姜（すりおろし） | 1片分 |
| A | にんにく（すりおろし） | 1片分 |
| A | 醤油 | 大さじ1 |
| A | 酒 | 大さじ1/2 |

【作り方】
1. バッグに食べやすい大きさに切った鶏もも肉、Aを入れ、
フードセーバーにかけて真空状態にして冷凍保存する。

## 鶏の照焼きパック

**材料 2人分**

| | | |
|---|---|---|
| | 鶏もも肉 | 1枚 |
| A | 醤油 | 大さじ2 |
| A | みりん | 大さじ1 |
| A | 砂糖 | 大さじ1 |

【作り方】
1. バッグに半分に切った鶏もも肉、Aを入れ、
フードセーバーにかけて真空状態にして冷凍保存する。

## 主菜

### ベーコン を使ったレシピ

ベーコンブロック
250g

アマトリチャーナパック用に100gを約1㎝角の棒状に切る。
残りはきのこのガーリック炒め用とコンソメスープパック用
として調理する。

## アマトリチャーナパック

**材料 2人分**

| | | |
|---|---|---|
| | ペンネ | 120g |
| | ベーコンブロック | 100g |
| | 玉ねぎ | 1/2個 |
| A | トマト水煮缶（カットタイプ） | 400g |
| A | 白ワイン | 1/4カップ |
| A | コンソメ | 小さじ1 |
| A | 塩 | 小さじ1/2 |
| A | 鷹の爪（種を抜いたもの） | 1本 |

【作り方】
1. バッグに乾燥のままのペンネ、
約1㎝角の棒状に切ったベーコンブロック、
約1㎝幅に切った玉ねぎ、Aを入れて
フードセーバーにかけて真空状態にして冷凍保存する。

# Step2 下準備した材料をフードセーバーで保存しよう

## 主菜

### 合い挽き肉 を使ったレシピ

合い挽き肉　350g

ビビンバパック用200gと
キーマカレーパック用150gに分ける。

## ビビンバパック

**材料 2人分**

| | | |
|---|---|---|
| | 合い挽き肉 | 200g |
| | 人参 | 100g |
| | 小松菜 | 100g |
| | 豆もやし | 100g |
| A | 塩 | 小さじ1/4(×3セット) |
| A | すりごま(白) | 小さじ1(×3セット) |
| A | にんにく(すりおろし) | 小さじ1/4(×3セット) |
| A | ごま油 | 小さじ1 |
| B | 醤油 | 大さじ1 |
| B | 甜麺醤 | 大さじ1/2 |
| B | 砂糖 | 小さじ1 |
| B | にんにく(すりおろし) | 小さじ1/4 |

【作り方】
1. 人参は約5㎝の千切りにする。小松菜は約5㎝幅に切る。
2. バッグの中心をシーラーしてポケットを2個作る。
   同じものをもう1枚作る。
   各ポケットに人参、小松菜、豆もやしをそれぞれ入れて
   Aを各1セット入れ混ぜ合わせる。
   4つ目のポケットには合い挽き肉、Bを入れて混ぜ合わせ
   フードセーバーにかけて真空状態にして冷凍保存する。

## キーマカレーパック

**材料 2人分**

| | | |
|---|---|---|
| | 合い挽き肉 | 150g |
| | 玉ねぎ | 1/2個 |
| | 人参 | 50g |
| | ピーマン | 1個 |
| A | カレー粉 | 大さじ1 |
| A | 生姜(すりおろし) | 小さじ1/2 |
| A | にんにく(すりおろし) | 小さじ1/2 |
| A | ウスターソース | 大さじ1 |
| A | トマトケチャップ | 大さじ1 |
| A | 塩 | 小さじ1/2 |

【作り方】
1. 玉ねぎ、人参、ピーマンはみじん切りにする。
2. バッグに合い挽き肉、①、Aをいれて揉み込み、
   フードセーバーにかけて真空状態にして冷凍保存する。

## 主菜

### 豚ロース を使ったレシピ

豚ロース薄切り肉
400g

生姜焼きパック用200g
残りは回鍋肉用と豚汁パック用として調理する。

## 生姜焼きパック

**材料 2人分**

| | | |
|---|---|---|
| | 豚ロース薄切り肉 | 200g |
| | 玉ねぎ | 1/2個 |
| A | 生姜(すりおろし) | 1片分 |
| A | 醤油 | 大さじ2 |
| A | みりん | 大さじ1/2 |

【作り方】
1. 玉ねぎは約1㎝幅に切る。
2. バッグに豚ロース薄切り肉、
   Aを入れてもみ込み、平らにする。
   その上に①を乗せ、フードセーバーにかけて
   真空状態にして冷凍保存する。

FoodSaver

# Step2 下準備した材料をフードセーバーで保存しよう

## 汁物

### 汁物共通具材
### 玉ねぎ・人参パック

**材料2人分×7日分**

玉ねぎ　1・1/2個
人参　1本

1. 玉ねぎは約1㎝幅に切る。人参は太い部分は約3㎜幅のいちょう切りにし、細い部分は約3㎜幅の半月切りにする。
2. ①をそれぞれ7等分にして、内6セットはバッグに入れておく。

### ミネストローネパック

**材料 2人分**

| | |
|---|---|
| 玉ねぎ・人参パック | 1パック |
| コーン缶 | 20g |

【作り方】
1. 玉ねぎ・人参パックにコーンを入れて、フードセーバーにかけて真空状態にして冷凍保存する。

### クラムチャウダーパック

**材料 2人分**

| | | |
|---|---|---|
| 玉ねぎ・人参パック | | 1パック |
| A | あさり（砂抜きしてきれいに洗ったもの） | 100g |
| A | コーン缶 | 30g |
| A | 無塩バター | 15g |

【作り方】
1. 玉ねぎ・人参パックにAを入れて、フードセーバーにかけて真空状態にして冷凍保存する。

### ピリ辛スープパック

**材料 2人分**

| | |
|---|---|
| 玉ねぎ・人参パック | 1パック |
| 豆もやし | 50g |

【作り方】
1. 玉ねぎ・人参パックに豆もやしを入れて、フードセーバーにかけて真空状態にして冷凍保存する。

### コンソメスープパック

**材料 2人分**

| | |
|---|---|
| 玉ねぎ・人参パック | 1パック |
| ベーコンブロック | 50g |

【作り方】
1. ベーコンブロックは5㎜角の棒状に切る。
2. 玉ねぎ・人参パックに①を入れて、フードセーバーにかけて真空状態にして冷凍保存する。

### 味噌汁パック

**材料 2人分**

| | |
|---|---|
| 玉ねぎ・人参パック | 1パック |
| 油揚げ | 1枚 |

【作り方】
1. 油揚げは縦半分の短冊切りにする。
2. 玉ねぎ・人参パックに①を入れて、フードセーバーにかけて真空状態にして冷凍保存する。

### 豚汁パック

**材料 2人分**

| | |
|---|---|
| 玉ねぎ・人参パック | 1パック |
| 豚ロース薄切り肉 | 50g |
| 椎茸 | 2枚 |

【作り方】
1. 豚ロース薄切り肉は一口大に切り、椎茸は薄切りにする。
2. 玉ねぎ・人参パックに①を入れて、フードセーバーにかけて真空状態にして冷凍保存する。

FoodSaver

# Step3 作り置きをフードセーバーで保存しよう

副菜

## 小松菜の胡麻味噌和え

2日分の作り置き

**材料 2人分×2日分**

| | | |
|---|---|---|
| | 小松菜 | 200g |
| | 油揚げ | 1枚 |
| | 椎茸 | 2枚 |
| A | 味噌 | 大さじ1 |
| A | 醤油 | 大さじ2 |
| A | 砂糖 | 小さじ1 |
| A | すりごま(白) | 大さじ1 |
| | ごま油 | 小さじ2 |

【作り方】
1. 小松菜は5cm幅に切る。油揚げは縦半分に切ってから1cm幅に切る。椎茸は5mm幅に切る。
2. フライパンにごま油を入れて熱し、香りが立ったら小松菜を入れて炒める。小松菜がしんなりしてきたら、油揚げ、椎茸を加えてさらに炒める。
3. ②に火が通ったら火を止めて混ぜ合わせたAを加え、よく混ぜ合わせる。
4. ③を真空コンテナに入れ、完全に冷めたらフードセーバーにかけて真空状態にして冷蔵庫で保存する 。

副菜

## きのこのガーリック炒め

2日分の作り置き

**材料 2人分×2日分**

| | | |
|---|---|---|
| | 椎茸 | 4枚 |
| | しめじ | 200g |
| | 舞茸 | 100g |
| | ベーコンブロック | 100g |
| | にんにく | 1片 |
| A | 白ワイン | 大さじ2 |
| A | コンソメ | 小さじ1 |
| A | 塩 | 小さじ1/2 |
| A | 粗挽き黒胡椒 | 適量 |
| | オリーブ油 | 大さじ2 |

【作り方】
1. 椎茸は5mm幅に切る。しめじ、舞茸は小房に分ける。ベーコンブロックは5mm角の棒状に切る。にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンにオリーブ油、にんにくを入れて熱し、香りがたったらベーコンを炒める。ベーコンに焼き色がついたら①のきのことAを入れ、火が通るまで炒める。
3. ②を真空コンテナに入れ、完全に冷めたらフードセーバーにかけて真空状態にして冷蔵庫で保存する。

副菜

## キャベツの甘酢漬け

3日分の作り置き

**材料 2人分×3日分**

| | | |
|---|---|---|
| | キャベツ | 1/2個 |
| | 人参 | 50g |
| A | 砂糖 | 大さじ2 |
| A | 塩 | 小さじ1･1/2 |
| A | リンゴ酢 | 大さじ3 |

【作り方】
1. キャベツは約2cmのざく切りにする。人参は約5cmの長さの千切りにする。
2. 真空コンテナに①、Aを入れて揉み込み、フードセーバーにかけて真空状態にして冷蔵庫で保存する 。

※約1日後からおいしく召し上がれます。

FoodSaver

まとめ買い当日

Day 1

フードセーバー
1週間まとめ買いレシピ

## まとめ買いした当日に作ろう

# 回鍋肉
# たまごスープ
# 小松菜の胡麻味噌和え

フードセーバーを使用しないレシピです

## 主菜 回鍋肉

**材料 2人分**

| | | |
|---|---|---|
| | 豚ロース薄切り肉 | 150g |
| | キャベツ | 1/4個 |
| | ピーマン | 2個 |
| A | 豆板醤 | 大さじ1/2 |
| A | 甜麺醤 | 大さじ1/2 |
| A | 豆鼓醤 | 小さじ1 |
| A | 醤油 | 大さじ1/2 |
| A | 酒 | 大さじ1 |
| | サラダ油 | 小さじ1 |

【作り方】
1. 豚ロース薄切り肉は食べやすい大きさに切る。
   キャベツはひと口大にちぎり、
   ピーマンはひと口大の乱切りにする。
2. フライパンにサラダ油を入れて熱し、
   豚ロース薄切り肉を入れて炒め、火が通ったら
   キャベツとピーマンを加えてさらに炒める。
3. ②の野菜がしんなりしてきたら、
   混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせ器に盛る。

## 汁物 たまごスープ

**材料 2人分**

| | |
|---|---|
| 玉ねぎ·人参(共通具材) | 1/7セット分 |
| 溶き卵 | 1個 |
| 水 | 2カップ |
| 鶏ガラスープの素(顆粒) | 大さじ1 |
| 水溶き片栗粉 | 大さじ1 |

【作り方】
1. 鍋に水を入れて火にかけ、
   沸騰したら玉ねぎと人参を入れる。
2. ①の野菜に火が通ったら鶏ガラスープの素を入れる。
   再度沸騰したら水溶き片栗粉を入れ、
   とろみがついたら溶き卵を入れゆっくりと
   混ぜ合わせ、器に盛る。

## 副菜 小松菜の胡麻味噌和え

フードセーバーで保存してある
作り置きを器に盛る。

FoodSaver

Day 2

フードセーバー
1週間まとめ買いレシピ

# 鶏の唐揚げ
# ミネストローネ
# きのこのガーリック炒め

## 主菜

### 鶏の唐揚げ

材料 2人分

| | |
|---|---|
| 鶏の唐揚げパック | 1パック |
| 片栗粉 | 大さじ3 |
| サラダ油 | 適量 |
| キャベツ千切り | 適量 |

【作り方】
準備/鶏の唐揚げパックは解凍しておく。
1. **パックを開け**片栗粉を入れて
よく混ぜる。
2. フライパンにサラダ油を約1㎝の
高さまで入れて180℃に熱し、
両面火が通るまで揚げる。
器に盛り、お好みで
キャベツの千切りを添える。

## 汁物

### ミネストローネ

材料 2人分

| | | |
|---|---|---|
| | ミネストローネパック | 1パック |
| A | トマト水煮（カットタイプ） | 200g |
| A | 水 | 1カップ |
| B | コンソメ（顆粒） | 小さじ2 |
| B | 砂糖 | 小さじ1 |
| | 胡椒 | 適量 |

【作り方】
1. 鍋にAを入れて火にかけ、
沸騰したら**パックの中身を
凍ったまま入れる。**
2. ①の野菜に火が通ったらBを入れ、
胡椒で味を調えて器に盛る。

## 副菜

### きのこのガーリック炒め

フードセーバーで保存してある
作り置きを器に盛る。

---

Day 3

フードセーバー
1週間まとめ買いレシピ

# アマトリチャーナ
# クラムチャウダー
# キャベツの甘酢漬け

## 主菜

### アマトリチャーナ

材料 2人分

| | |
|---|---|
| アマトリチャーナパック | 1パック |
| 水 | 1カップ |
| オリーブ油 | 大さじ2 |
| パルミジャーノチーズ（すりおろし） | 適量 |
| パセリ（みじん切り） | 適量 |

【作り方】
1. フライパンに水と**パックの中身を
凍ったまま入れ**
フタをして強火にかける。
沸騰したら中火にし、
途中混ぜ合わせながら約15分加熱し、
オリーブ油を入れて混ぜ合わせる。
2. 器に盛り、お好みで
パルミジャーノチーズ、パセリをかける。

## 汁物

### クラムチャウダー

材料 2人分

| | |
|---|---|
| クラムチャウダーパック | 1パック |
| 牛乳 | 2カップ |
| コンソメ（顆粒） | 小さじ2 |

【作り方】
1. 鍋に牛乳を入れて火にかけ、
沸騰したら**パックの中身を
凍ったまま入れる。**
2. ①の野菜に火が通ったら
コンソメを入れて器に盛る。

## 副菜

### キャベツの甘酢漬け

フードセーバーで保存してある
作り置きを器に盛る。

FoodSaver

Day 4

フードセーバー
1週間まとめ買いレシピ

# ビビンバ
# ピリ辛スープ
# きのこのガーリック炒め

## 主菜

### ビビンバ

**材料 2人分**

| | |
|---|---|
| ビビンバパック | 1パック |
| 白飯 | 丼2杯分 |
| 卵黄 | 2個 |
| コチュジャン | 適量 |

【作り方】
1. 鍋に湯を沸かし沸騰直前に弱火にして**バックごと凍ったまま入れ**、約20分加熱する 。
2. ①の粗熱が取れたら合い挽き肉をバックの上から揉んでそぼろ状にする。どんぶりに温かい白飯を盛り、汁をきったバックの中の具材をそれぞれ盛り付ける。お好みで卵黄とコチュジャンを添える。

※挽き肉に火が通ってない場合は再度加熱し、完全に火を通してからお召し上がりください。

## 汁物

### ピリ辛スープ

**材料 2人分**

| | | |
|---|---|---|
| | ピリ辛スープバック | 1パック |
| | 水 | 2カップ |
| A | 鶏がらスープの素（顆粒） | 大さじ1 |
| A | ラー油 | 適量 |

【作り方】
1. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら**バックの中身を凍ったまま入れる**。
2. ①の野菜に火が通ったらAを入れて器に盛る。

## 副菜

### きのこのガーリック炒め

フードセーバーで保存してある作り置きを器に盛る。

---

Day 5

フードセーバー
1週間まとめ買いレシピ

# キーマカレー
# コンソメスープ
# キャベツの甘酢漬け

## 主菜

### キーマカレー

**材料 2人分**

| | |
|---|---|
| キーマカレーバック | 1パック |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| 白飯 | 適量 |
| 温泉卵 | 2個 |

【作り方】
準備/キーマカレーバックは解凍しておく。
1. フライパンにサラダ油を入れて熱し、**バックの中身を入れ**て、水分を飛ばしながら火が通るまで炒める。
2. 器に温かい白飯を盛り①を乗せる。お好みで温泉卵を乗せる。

## 汁物

### コンソメスープ

**材料 2人分**

| | |
|---|---|
| コンソメスープバック | 1パック |
| 水 | 2カップ |
| コンソメ（顆粒） | 小さじ2 |

【作り方】
1. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら**バックの中身を凍ったまま入れる**。
2. ①の野菜に火が通ったらコンソメを入れて器に盛る。

## 副菜

### キャベツの甘酢漬け

フードセーバーで保存してある作り置きを器に盛る。

FoodSaver

Day 6

フードセーバー
1週間まとめ買いレシピ

# 生姜焼き
# 味噌汁
# 小松菜の胡麻味噌和え

## 主菜

### 生姜焼き

材料 2人分

| | |
|---|---|
| 生姜焼きバッグ | 1パック |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| キャベツ千切り | 適量 |

【作り方】
準備/生姜焼きパックは解凍しておく。
1. フライパンにサラダ油を入れて熱し、**パックの中身を肉が下になるように入れて**フタをして中火で約5分焼く。肉がほぐれてきたら汁気を飛ばしながら火が通るまで炒める。
2. 器に盛り、お好みでキャベツの千切りを添える。

## 汁物

### 味噌汁

材料 2人分

| | | |
|---|---|---|
| | 味噌汁パック | 1パック |
| | 水 | 2カップ |
| A | 和風だし（顆粒） | 小さじ1 |
| A | 味噌 | 大さじ1・1/2 |

【作り方】
1. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら**パックの中身を凍ったまま入れる**。
2. ①の野菜に火が通ったらAを入れ、味噌がとけたら 器に盛る。

## 副菜

### 小松菜の胡麻味噌和え

フードセーバーで保存してある作り置きを器に盛る。

---

Day 7

フードセーバー
1週間まとめ買いレシピ

# 鶏の照焼き
# 豚汁
# キャベツの甘酢漬け

## 主菜

### 鶏の照焼き

材料 2人分

| | |
|---|---|
| 鶏の照焼きパック | 1パック |
| サラダ油 | 小さじ1 |
| キャベツ千切り | 適量 |

【作り方】
準備/鶏の照焼きパックは解凍しておく。
1. フライパンにサラダ油を入れて熱し、**パックの中身を汁ごと入れて**フタをし、両面火が通るまで焼く。
2. ①の汁が煮詰まってきたら取り出して食べやすい大きさに切り器に盛る。お好みでキャベツの千切りを添える。

## 汁物

### 豚汁

材料 2人分

| | | |
|---|---|---|
| | 豚汁パック | 1パック |
| | 水 | 2カップ |
| A | 和風だし（顆粒） | 小さじ1 |
| A | 味噌 | 大さじ1・1/2 |

【作り方】
1. 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら**パックの中身を凍ったまま入れる**。
2. ①の野菜に火が通ったらAを入れ、味噌がとけたら器に盛る。

## 副菜

### キャベツの甘酢漬け

フードセーバーで保存してある作り置きを器に盛る。