



コープの冷凍野菜使った ♪おすすめ！イチオシレシピ①♪

★ほうれん草の簡単オリーブオイルソテー

●材料（4人分）

冷凍ほうれん草：200g オリーブオイル：小さじ2

●作り方

1. フライパンにオリーブオイルを入れ、中火にかける。
2. 冷凍のほうれん草を凍ったまま加える。
3. 2～3分炒め、ほうれん草がしっとりしたら完成！





コープの冷凍野菜使った ♪おすすめ！イチオシレシピ②♪

★ブロッコリーのうまうま塩昆布和え

●材料

冷凍ブロッコリー：200g 水：大さじ2
塩昆布：：5g ごま油：大さじ1



●作り方（2人分）

1. 冷凍ブロッコリーを耐熱ボウルに入れて、水を入れる。
2. ラップをふんわりとかけて電子レンジ（600W）で3分10秒加熱する。
3. 電子レンジから取り出したら、ボウルの中の水分だけを捨てる。
4. 塩昆布とごま油を入れて混ぜ合わせる。