



時短&エコ しかも おいしい

### 冷凍保存を活用してみませんか？

「買い過ぎた食材がいつの間にか腐っていた」「同じ食材を買ってしまった」「買い過ぎた」・・・など  
使いきれなかった食材をムダにしてしまうことはありませんか？  
食材を無駄にせず 時短&節約の強い味方、冷凍保存を活用してみませんか？

### 冷凍保存の良いところ

- ・おいしさが長持ちする
- ・栄養分をキープさせる
- ・食材を使いきれる
- ・調理時間を短縮できる
- ・野菜はコンパクトになる
- ・味がしみてジューシーに仕上がる
- ・・・
- など

### 美味しい冷凍保存のための5つのポイント



食材が新鮮なうちに冷凍する  
買ったその日のうちに冷凍することが美味しさの秘訣です

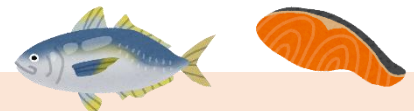
薄く平らにして空気を抜く  
空気はできるだけ抜きましょう  
食材の乾燥や酸化の防止になります

清潔を心がける  
冷凍しても雑菌は死滅しません  
長期保存を踏まえ、はしや手袋を使い作業しましょう

冷まして 水気をとる  
加熱したものは、必ず冷ましてから冷凍します。水気をふき取ることも霜をつけず美味しく保存するポイントです

日付や品目をメモしましょう  
これ何だっけ？ということが無いようメモして保存しましょう  
先に入れたものから食べましょう

### 食品を冷凍保存する方法



- 肉**
1. 表面の水気をふく
  2. 食べる大きさに切っておく
  3. 使いやすい分量に分ける
  4. 塊で保存する時はラップ、アルミホイルで包む
  5. 袋に空気を抜いて平らにする



- 魚**
1. 《一尾の時》 内臓やウロコを取り除く  
《切り身の時》 水気をふく。下味をつける。
  2. ラップをして、金属トレーにのせて急速冷凍
  3. 2のラップのまま袋に入れて空気を抜き冷凍保存する

#### 野菜

##### 《生で冷凍》

- ピーマン・・・せん切り
  - ねぎ・・・小口切り
  - トマト・・・まるまま
  - 白菜・・・せんきり
  - たまねぎ・・・皮を取ってそのまま
  - 大根・・・いちょう切り（厚きりでも）
- 野菜類は 調理に使う大きさに切り袋に入れなるべく平らにして保存しましょう



##### 《ゆでて冷凍》

ほとんどの野菜は  
1口大に切り、サッとゆでる  
水気を切ってよく冷まし、袋に入れ平らにして冷凍保存



##### 《塩もみして冷凍》

きゅうりやキャベツ玉ねぎ、かぶなどは塩もみして、余分な水分を切って冷凍



## 料理を冷凍保存することもできます

### おかずを冷凍する

食材に材料を入れて冷凍し  
食べる時に火を通す

### 半調理して冷凍

ぎょうざやコロッケなど作ったもの  
を冷凍保存。揚げたりスープに  
入れてアレンジを楽しめる

### 完成したおかずを冷凍

シチュー、きんぴらごぼう、切干大根煮、豚の角  
煮など手間のかかる料理は1度にして1回分  
に分けて冷凍保存。解凍すると食べられる



## 冷凍保存を使ったレシピ

### ※ 豚肉と玉ねぎのケチャップ炒め



#### 作り方

- 1.豚肉は、1口大に切る。調味料を入れ保存用袋に揉み入れる
- 2.ピーマンと玉ねぎを大きめのせん切りにする  
1の袋に入れる
- 3.平らにして冷凍保存する

#### 【食べる時は・・・】

凍ったままフライパンに入れ弱火でじっくり焼く  
急ぐ時は軽く電子レンジしてから焼く



#### 材料 (2人分)

豚小間切れ・・・150g  
 玉ねぎ・・・1/2個  
 ピーマン・・・2個  
 ケチャップ・・・大さじ2  
 酒 しょうゆ・・・各小さじ1  
 サラダ油・・・大さじ1/2

1人分

エネルギー210Kcal たんぱく質16.7g 脂質10.7g 塩分1.5g



#### 作り方

- 1.鮭は1切れを4つに切る。水気をふく。  
人参は半月切り、キャベツは1口大、ネギは1cm厚さの斜め  
切りにする。
- 2.保存用袋に鮭、調味料、野菜を入れ空気を抜いて平らにし冷凍  
保存する

#### 【食べる時】

凍ったままフライパンに入れ弱火で蒸し焼きにする。



### ※ 鮭のちゃんちゃん焼き

#### 材料 (2人分)

生鮭・・・2切れ  
 にんじん・・・50g  
 キャベツ・・・100g  
 白ねぎ・・・1本  
 みそ・・・大さじ1  
 みりん・・・小さじ2

#### 冷凍大根おろしを使って

### ※ ささみのきのこおろしあえ

#### 材料 (2人分)

大根おろし・・・100g  
 鶏ささみ・・・1本  
 酒・・・小さじ1/2  
 しめじ・・・1/2パック  
 きゅうり・・・1/2本  
 ぼん酢しょうゆ・・・大さじ1

1人分

エネルギー176Kcal たんぱく質20.5g 脂質4.0g 塩分1.3g



#### 作り方

～大根やきのこ類白菜などでも美味しくいただけます～

- 1.冷凍大根おろしは室温にもどしておく
- 2.ささみは耐熱容器に入れ、酒をふってふんわりとラッ  
プをかけ電子レンジ1～1分半加熱する。そのまま冷ま  
し食べやすい大きさに割く。
- 3.しめじは小房に分けてゆでる
- 4.ボウルに鶏ささみ、しめじ、大根おろしを入れポン酢  
で和える。

#### 【大根おろしの冷凍】

大根おろしを作り水気を軽く切り、平らにして冷凍する。食べる時は自然解  
凍でいただけます。あったかい豆腐やうどんにかけてもおいしいですよ！



1人分

エネルギー50Kcal たんぱく質7.2g 脂質0.4g 塩分0.6g