

冷凍保存を活用していますか？

【冷凍保存のメリット】

長持ちするので、まとめ買いできる！
急ぐ時に時短で料理ができる！
ちょっと追加したいときに便利♪

【冷凍保存のお悩み】

- ①解凍すると水っぽくなる
- ②解凍が間に合わず、すぐに使えない
- ③空気を抜きにくい
- ④いつ保存したものか分からなくなる

冷凍のキホンでお悩み解決！

1. 食品の水気はしっかりとる。

水分の多い野菜(きゅうりなど)→**塩もみ**などで**水抜き**してから。

肉や魚→**キッチンペーパー**で**水気をふきとる**。

茹でたり焼いたり、加熱した食品→**しっかり冷ましてから**、水気を絞る。ふきとる。

2. 小分けにして保存。

ひとまとめにして冷凍すると、解凍に時間がかかったり、再冷凍できないため全部使い切らないといけな

自分が**1回に使う量**や、**1人分**など、**普段使う量**で**小分け**にしておくと、短時間で解凍できる。

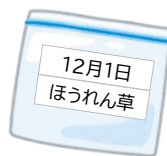
3. ラップや保存袋で空気に触れないようにする。

肉や魚は特に冷凍やけ(乾燥して赤黒くなる現象)を起こしやすいため、**ラップでぴっちりつつみ**、**保存袋に入れ**、**空気を抜いてなるべく平らにして保存**。ストローを使うと、空気を抜きやすい。

※肉や魚の汁は吸わないよう注意△

4. 必ず日付と内容を記載する。

保存袋がたくさんあると、いつのものか、中身は何か分かりにくくなる。**ペンや付箋、ラベルシール等をキッチンに用意しておく**と**便利**♪よく使う食材は、保存期間の目安を知っておく。



再冷凍はしない△

一度解凍すると、品質が落ちたり
食中毒の危険性が高まります！

調理をラクにし、バランスの良い食事に一步近づくオススメ冷凍食材！

* 香味野菜 *

ねぎは細かく刻み、
にんにくやしょうがは
すりおろして保存。

手軽に様々な料理に使え、
味のアクセントになるため、

減塩対策にも◎



* 野菜ミックス *

「キャベツ、人参、もやし」など、
お好みの野菜をミックスしてお
くと、炒め物やスープ、パスタや
焼きそばがすぐにできる。

手軽に**野菜をプラス1皿!!**



きのこ



冷凍することで、**うま味がアップ!** 解凍いらずで
調理に使えるため、数種類のきのこをミックスして
おくとも便利♪**食物繊維の補給**にも◎!

ひじき、切干大根、わかめ

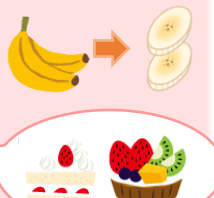
1袋まとめて水で戻し小分けにして冷凍すると、
すぐに使えて**鉄分やカルシウムの補給**に役立つ。



* 果物、和菓子、洋菓子 *

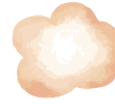


果物や美味しいスイーツは、冷凍で**食べ過ぎ防止!!** 果物は食べやすい大きさに切って、保存袋に入れる。
和菓子や洋菓子は、1つずつラップでぴっちりとかみ、保存袋に入れる。ケーキ等で果物入りや
カスタードクリーム入りは解凍した時に水が出るなど美味しく食べられないため、冷凍には向かない。





冷凍野菜を使ったレシピ



冷凍ピーマンを使った「丸ごとピーマンの肉詰め」

材料2人分

- ・ピーマン…小 4 個
- A「合いびき肉…140g
- 玉ねぎ…100g
- こしょう…少々
- B「ケチャップ…大さじ2
- ウスターソース…大さじ1
- ・サラダ油…小さじ1

- ①ピーマンのヘタ、ワタ、種は、包丁でくりぬくか、親指で押して取り除く。
- ②玉ねぎはみじん切りにする。ボウルに、A を入れ、粘り気が出るまでよく混ぜる。ピーマンに②を詰める。
- ③フライパンに油をひき、ピーマンを並べる。少し焦げ目がついてきたら、ひっくり返して蓋をして、弱火で蒸し焼きにする。
- ④肉に火が通ったら、B の調味料を加え、ピーマンを転がしながら焼く。
- ⑤食べやすい大きさに切って、皿に盛りつける。

①までして、ラップでぴっちりとかみ保存袋に入れて冷凍しておくとか調理が時短に！
ピーマンは冷凍することで火が通りやすく、味も染み込みやすくなります♪

<1人分>



エネルギー208kcal たんぱく質 13.3g 脂質 13.6g 炭水化物12.1g 食物繊維 1.9g 食塩相当量 1.4g



冷凍ほうれん草を使った「ほうれん草のしょうがポン酢和え」

材料2人分

- ・ほうれん草…140g
- ・大根(かぶでもO)・30g
- ・ささみ…1 本
- A「しょうが…小さじ1
- ポン酢…大さじ1
- かつお節…2g

- ①ほうれん草は茹でて、水気をよく絞る。4～5 cmの長さに切る。
- ②大根はいちよう切りにし、茹でる。ささみは茹で、食べやすい大きさに割いておく。
- ③ボウルに、A の調味料を入れ、①②を加えて、全体を和える。

①までして、よく冷まし、キッチンペーパーで水気をふき取り、ラップで小分けにして冷凍する。
自然解凍で、A の調味料と和えるだけ。

<1人分>

エネルギー49kcal たんぱく質 8.8g 脂質 0.6g 炭水化物 3.5 g 食物繊維 2.2g 食塩相当量 0.5g



冷凍白菜と冷凍きのこを使った「ほっこり豚汁」



材料2人分

- ・白菜…120g
- ・人参…40g
- ・きのこ…20g
- ・豚肉…80g
- ・だし汁…200ml
- ・豆乳…100ml
- ・味噌…小さじ2
- ・豆板醬…小さじ1/2

- ①白菜は、食べやすい大きさにざく切り、人参はいちよう切り、きのこは石づきを取り除きほぐしておく。
- ②鍋にだし汁を入れ、温める。豚肉と①を加え、煮る。
- ③豆乳を加えて少し温めたら、火を止め、味噌と豆板醬を溶き入れる。

①までして、保存袋に入れて冷凍。凍ったまま調理できるので、便利♪
きのこはお好みで！えのきは半分に切り、しいたけは軸とかさを分け、薄切りにして冷凍すると使いやすい。



<1人分> エネルギー151kcal たんぱく質 11.3g 脂質 9.5g 炭水化物 7.6g 食物繊維 2.5g 食塩相当量 1.0g