

手軽でかんたん！冷凍食品レシピ

野菜

<解凍・調理のポイント>

*急速解凍が基本

凍ったまま、煮る、蒸す、炒めるなど直接加熱して急速に解凍するのがコツ。

*調理は加熱しすぎに注意

ブランチングしてあるので、加熱は生の野菜の2～3割の時間で十分です。

さといもとほうれん草のごま和え

材料（2人分）	作り方
冷凍さといも …10個	① さといも・ほうれん草を解凍する。 ② ボウルに黒すりごま、砂糖、醤油を混ぜ、水気を切ったさといも、ほうれん草を和える。
冷凍ほうれん草 …60g	
黒すりごま …20g	
{ 砂糖 大さじ1	
{ 醤油 大さじ1	

グリーンアスパラ・パプリカのおかか和え

材料（2人分）	作り方
冷凍グリーンアスパラ …80g	① グリーンアスパラを解凍し、縦半分に切る。 ② パプリカを細切りにし、熱湯でさっとゆでる。 ③ 小鉢にゆでアスパラとパプリカを入れ、だし醤油をかけ、削り節をのせる。
パプリカ（赤） …20g	
だし醤油 …小さじ1と1/2	
削り節 …カップ1/4	

肉・魚・大豆など

<解凍・調理のポイント>

***解凍しすぎに注意**

半解凍状態が基本。解凍しすぎないことが大切。

***すぐ調理**

半解凍になったら、時間をおかないですぐ調理する。

***水産冷凍食品は水けをとって**

えび・いか・シーフードミックスなどは、表面に氷の膜がついているので、ペーパータオルなどで十分に拭き取ってから調理する。

シーフードサラダ

材料（2人分）	作り方
冷凍シーフードミックス …50g	① シーフードミックスを鍋でゆでる。 ② ザルにあげ、水にさらし、冷蔵庫で冷ます。 ③ 冷蔵庫にある野菜を切って皿に盛る。 ④ シーフードミックスを盛って、ドレッシングをかける。
お好みの野菜 …適量	
お好みのドレッシング …適量	

エビとアボカドのマヨヨーグルトサラダ

材料（2人分）	作り方
冷凍むきえび …80g	① えびはゆでて冷ましておく。 ② アボカドは4等分し、5mm幅くらいに切り、レモン汁で色止めをしておく。 ③ ボウルにえび、アボカドとヨーグルト、マヨネーズ、調味料を合わせる。
アボカド …1個	
無糖ヨーグルト …小さじ1と1/2	
マヨネーズ …大さじ2	
塩こしょう・レモン汁 …少々	

手軽でかんたん！加工食品レシピ

<缶詰の正しい利用方法>

* 涼しい場所で保管する

気温が25℃以下の涼しいところで保管しましょう。風通しがよく、湿気の少ないところに保管することもポイントです。

* 開けたら早めに食べましょう

ふたを開けると、なまものと同じ状況になります。なるべく早めに食べ、残ったものは別の容器に汁ごと移して冷蔵しましょう。

サバ缶ときゅうりの梅肉あえ

材料（4人分）	作り方
さば水煮缶 …1缶（200g）	① きゅうりはたたいて、一口大に切る。 ② さば缶の汁、たたいた梅肉としょうゆ、ごま油を混ぜ合わせ、きゅうりと和える。 ③ ②を皿に盛りつけ、すりごまをトッピングし、さばをのせる。
きゅうり …2本	
梅肉 …2個分	
ごま油 …小さじ2	
すりごま …小さじ4	
しょうゆ …少々	

<乾物の調理ポイント>

* 乾物はそのまま使えます

汁けの多い料理では、乾物を戻さなくてもおいしく食べられます。

もやしとわかめのナムル

材料（4人分）	作り方
乾燥わかめ …大さじ1～2	① もやしを洗い、電子レンジで500W3分加熱する。 ② しょうゆと顆粒和風だし、乾燥わかめを加えて、5～10分ほど置いておく。 ③ わかめが十分に開いたら、ごま油をあえる。
もやし …1袋	
ごま油・しょうゆ …大さじ1	
顆粒和風だし …小さじ1	