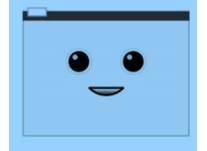


## 家庭で作る冷凍食品で美味しく簡単料理



### ◎上手な冷凍保存のポイント

- 食材を入れたらジッパー付き保存袋の空気をしっかり抜く。
- 食材の表面をラップでピッタリおおって、ジッパー付き保存袋に入れて空気を遮断する。
- 使いやすい量を小分けにして包む。
- 液体に漬けて冷凍（**グレーシング**）することで、食材表面の乾燥と酸化を防ぎ、出汁や調味液などの味が染み込み美味しくなる。
- 湯通ししてから冷凍（**ブランシング**）すると鮮度が保たれ美味しく保存できる。  
(ほうれん草・ブロッコリーなど)



◎グレーシングとブランシングを利用して美味しい冷凍食品を作りましょう。

### ☆冷凍鶏ひき肉ときのこのそぼろ 1人分熱量 223kal 食塩相当量 2.0g

#### <材料>(4人分)

鶏ひき肉……300g  
えのきたけ…1袋  
しめじ………1パック  
えりんぎ………1本  
生姜………1かけ

しょうゆ……大さじ 3  
砂糖………大さじ 3  
酒………大さじ 2  
みりん………大さじ 2

#### <冷凍食材の作り方> ○ポイント:鶏ひき肉を味付けして冷凍する

- 1 鶏ひき肉にしょうゆ、砂糖、酒、みりんの調味料を加え、よく混ぜる。みじん切りした生姜も混ぜる。ラップを広げ、鶏ひき肉をしっかり包む。
- 2 えのきたけは根元を切って、長さ半分にする。しめじは石づきを切って、ほぐしておく。えりんぎは食べやすい長さに切って、さいておく。
- 3 きのこ類をひとまとめにしてラップでしっかり包む。
- 4 1と3をジッパー付き保存袋に入れて空気を抜いて、冷凍をする。

#### <冷凍食材を使って>

- ① フライパンに味付きの鶏肉ときのこ類を凍ったまま入れて、火をつける。木べらでかき回しながら水分を飛ばし、そぼろを作る。皿に盛り、好みで小口に切った長ネギを散らす。ご飯の上に盛り付けて、そぼろ丼にしてもよい。

### ☆冷凍にんじんラペ

1人分熱量 127kal 食塩相当量 1.5g

#### <材料>(4人分)

にんじん ……1本(200g)  
塩 ………小さじ 1

A { オリーブオイル…大さじ 2  
レモン汁 ………大さじ 2

ミックスナッツ ……20g

#### <冷凍食材の作り方>

#### ○ポイント:にんじんは味を付け汁ごと冷凍する

- 1 にんじんは皮をむいて 6cmの長さの細切りにする。
- 2 ボウルににんじんと塩を入れてもみ、Aを加えて混ぜる。
- 3 保存袋に 2 を汁ごとに入れて空気を抜き、薄く平らに広げて冷凍する。

#### <冷凍食材を使って>

- ① 冷凍にんじんラペは保存袋のままボウルにいれ、流水解凍する。
- ② ①を器に盛り、刻んだナッツを散らす。

