

家庭で作る冷凍食品で美味しく簡単料理

フードロスとは本来食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。

年間を通して日本人 1 人当たり毎日茶わん 1 杯分の食料を捨てています。

食品ロスの 1 位 野菜 68.1% ← 家庭内で野菜類が最も捨てられています。 (2019 年 ハウス食品の調査)
2 位 果物 17.4% 3 位 日配品 (日持ちしにくい食品) 16.4%



冷凍保存の利点 [○ 調理時間が短くなる。 ○ 鮮度が保たれ、家計や環境にやさしい。
○ きのこのグアニル酸、しじみのオルニチンが増加して栄養、旨みアップ]

☆冷凍野菜のミネストローネ

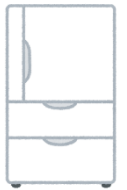
1 人分熱量 160kcal 食塩相当量 1.6g

〈材料〉 4 人分

えのきだけ	100g	人参	100g	じゃが芋	2 個
キャベツ	100g	玉ねぎ	50g	ベーコン	60g
にんにく	1 かけ	サラダ油	大さじ 1	コンソメ	2 粒
ウスターソース	小さじ 1	ダイストマト缶	1 缶	水	400ml
砂糖	小さじ 1	塩・こしょう	少々		

〈冷凍準備〉 野菜が余った時に作っておくとよい!

えのきだけ、人参、じゃが芋、キャベツ、玉ねぎ、ベーコンは1cm 角に切る。
すべてジッパー付きビニール袋に入れ空気を抜いて、冷凍する。



〈作り方〉

- ① にんにくはみじん切りにする。
- ② 鍋にサラダ油をひいてにんにくを炒め、冷凍した野菜類も加えて炒める。水を加えて、コンソメを入れて煮る。トマト缶を加えて煮込み、ウスターソース、砂糖、塩・こしょうで味を調える。(余ったミネストローネは煮詰めて、鶏肉のソテーや魚のムニエルのソースにしてもよい。)

☆冷凍きのこの炊き込みご飯

1 人分熱量 324kcal 食塩相当量 1.6g

〈材料〉 4 人分

えのきだけ	60g	しめじ	60g	まいたけ	60g
えりんぎ	30g	しいたけ	30g	油揚げ	1/2 枚
人参	30g	米	2 合	しょうゆ	大さじ 2
みりん	小さじ 1	酒	大さじ 1	かつお節	10g
塩	小さじ 1/4	砂糖	小さじ 1	青じそ	10 枚

〈冷凍準備〉 きのこが余った時に作っておくとよい!

- ① えのき、しめじ、まいたけは根を切って食べやすい大きさに切る。えりんぎは斜めに切ってせん切りにする。しいたけはせん切りにする。
- ② 油揚げはざっと湯をかけて油抜きをして細かく切る。人参はせん切りにする。
- ③ ①②をジッパー付きビニール袋に入れて冷凍する。

〈作り方〉

- ① 米は洗って炊飯器に入れ、規定の量の水と調味料を加え、上に冷凍きのこミックスをのせたら 30 分程浸水してから炊く。
- ② 炊きあがったら器に盛り、細くきざんだ青じそをのせる。