

家庭で作る冷凍食品で美味しく簡単料理

◎フードロスしない冷凍のポイント

- 使う目的や、作る料理をイメージして冷凍しましょう。
- 冷凍した食材は基本的に一か月以内に食べきるのが目安です。
- 冷凍庫の温度を上げないようにするには、整理整頓をして取り出しやすくすること。全スペースの70%程度埋まっている状態がベストです。



☆鶏肉の八幡巻き (1枚分)

1人分熱量 241kcal 食塩相当量 1.4g

〈材料〉

鶏もも肉……1枚(250g)
 にんじん……70g
 ごぼう……1/2本(80g)
 いんげん……3本
 塩……少々
 サラダ油……大さじ1

〈調味料〉

だし汁……1/2カップ
 酒……1/2カップ
 砂糖……大さじ1
 しょうゆ……大さじ2
 みりん……大さじ2

〈冷凍準備〉(残りがちなごぼうを使って)

- 1 ごぼうは包丁の背で皮をこそげ、長さを半分に切って縦4等分、水にさらして水気を切る。にんじんはごぼうと同じ太さになるように切る。いんげんはへたを切り落とす。
- 2 鶏肉はフォークを刺して穴をあけ、厚さが均一になるような切り込みを入れて開き、ラップをしてめん棒でたたいて平らにする。塩少々振る。
- 3 ごぼう、にんじん、いんげんを鶏肉の幅に合わせてのせ、手前からしっかり巻いてタコ糸で縛る。
- 4 ラップで包み、ジッパー付き保存袋に入れ空気を抜いて、冷凍する

〈作り方〉

- ① フライパンにサラダ油を入れ、冷凍した鶏肉をラップをはがして入れ、フタをして焼き色がつくまで転がしながら中火で焼き、調味料を加える。
- ② 落とし蓋をして、15分程煮る。鶏肉を取り出し、煮汁にとろみがつくまで中火で煮る。鶏肉を戻し入れ、煮汁をからめる。タコ糸をはずして食べやすい大きさに切る。
- ③ 皿に盛りつけて残った煮汁かける。



☆ごぼうと白菜のミルクスープ

1人分熱量 134kcal 食塩相当量 1.0g

〈材料〉(4人分)

ごぼう……200g
 白菜……100g
 にんじん……30g
 ベーコン……2枚
 パセリ……2本

水……300cc
 牛乳……300cc
 コンソメ……1個
 塩・こしょう……少々
 片栗粉……小さじ1
 水……小さじ2
 バター……10g

〈冷凍準備〉(残りがちなごぼうを使って)

- 1 ごぼうは皮をこそげて、ささがきにして水にさっと漬ける。白菜は縦に二等分にして1.5cm幅に切る。にんじんは千切りにする。ベーコンは1.5cm幅に切る。パセリはみじん切りに切る。
- 2 ごぼうとにんじんを一緒にラップに包む。白菜とベーコンも一緒に包む。パセリもラップに包む。ジッパー付き保存袋に野菜類をそれぞれ入れ、空気を抜いて、冷凍する。

〈作り方〉

- ① 鍋に水とコンソメを入れて火にかけて、冷凍のごぼうとにんじんを加えて3分程煮る。白菜とベーコンも加える。野菜に火が通ったら、牛乳を加え、水溶き片栗粉を加えて塩・こしょうで味を調え、バターを加えて火を止める。器に盛りつけて、パセリを散らす。

