

豚肉のしょうが焼き



漬けて冷凍しておくと、肉がやわらかくなって味もじっくりしみ、おいしいしょうが焼きになります。
 今晚のおかずに限ったときの心強い味方です (神戸教室 北村幸子)



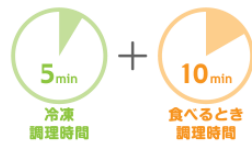
材料 (2人分)

- 冷凍
- 肉 [豚肉(しょうが焼き用) — 200g
- しょうが(すりおろす) — 1かけ(10g)
- たれ [しょうゆ — 大さじ2
- 酒 — 大さじ2
- 保存袋(中) — 1枚
- 食べるとき
- サラダ油 — 大さじ1/2
- [つけ合わせ]
- レタス — 2枚
- にんじん — 20g

作り方 ●1人分 317kcal

- 冷凍
- 1 たれを保存袋に合わせます。肉を入れてもみこみます。空気を抜きながら袋の口をとじます。冷凍します。

- 食べるとき ▶▶▶ 半解凍(p.13)
- 2 レタスは細切りにし、にんじんは4cm長さのせん切りにします。
- 3 フライパンにサラダ油を温め、肉を1枚ずつ広げて入れます。中火で両面焼きます。器に肉と野菜を盛りつけます。



肉はさい箸で広げながら焼きます



豚肉と野菜のバーベキュー味



肉も野菜も全部一緒に冷凍しますが、加熱するときは厚みのある肉と野菜は時間差にします。
 肉は味がしみてしっかりとジューシー。ボリュームたっぷり、大人も子どもも楽しめます (浜村)

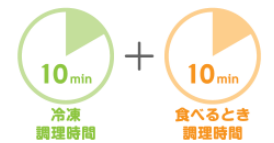
材料 (2人分)

- 冷凍
- 肉 [豚ロース肉(とんカツ用) — 2枚(200g)
- 野菜 [パプリカ(赤) — 1/2個(70g)
- たまねぎ — 1/4個(50g)
- ミニトマト — 4個
- にんにく — 1/2片(5g)
- たまねぎ — 20g
- しょうゆ — 大さじ1
- たれ [トマトケチャップ — 大さじ1 1/2
- 砂糖 — 小さじ1/2
- サラダ油 — 小さじ1
- 保存袋(中) — 1枚
- 食べるとき
- サラダ油 — 小さじ1

作り方 ●1人分 356kcal

- 冷凍
- 1 パプリカとたまねぎは大きめのひと口大に切ります。ミニトマトはへたをとって、半分に切ります。たれのにんにく、たまねぎはみじん切りにします。
- 2 肉の筋を数か所切ります。
- 3 保存袋にたれを入れて混ぜます。肉を入れ、袋の上からよくもんでなじませます。野菜を加えてなじませ、空気を抜いて袋の口をとじます。冷凍します。

- 食べるとき ▶▶▶ 半解凍(p.13)
- 4 フライパンにサラダ油を温めます。肉だけを入れて強火で焼きます。両面に焼き色がついたら、野菜とたれを加えます。ふたをして弱火で約5分、裏返して約2分蒸し焼きにします。火が通ったら、ふたをとって汁気をとばします。



おうちで作る野菜ミックス

特売でたくさん買ったきのこや、残りそうな野菜は相性のいいもの同士を組み合わせ、自家製のミックスベジタブルにしましょう。
冷凍しておけば、鍋にぼんと加えるだけで、野菜たっぷりの料理がすぐ作れます。

市販のものよりずっとおいしい ミックスベジタブル

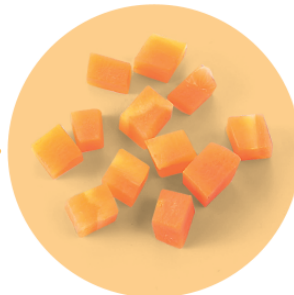
とうもろこし

- ゆでてほぐす
(ゆでてあるものなら、そのままほぐす)
- 30g



にんじん

- 7~8mm角に切ってゆでる*
- 40g



さやいんげん

- ゆでて*7~8mm長さに切る
- 30g
- *湯300ml+塩小さじ1/2の湯で約2分ずつ



冷凍

1か月
冷凍保存



合わせて 100g

使い方

凍ったままでも、温めても。
サラダ、いためものに

How to cook



卵のスフレ

マヨネーズを使うとコクが出てふんわりと仕上がります。
全部混ぜてオーブントースターで焼くだけで作れます



材料 (2人分)

- 卵 — 1個
- ミックスベジタブル — 50g
- マヨネーズ — 小さじ1
- 塩・こしょう — 各少々
- 粉チーズ — 少々
- アルミケース — 4個

作り方 ●1人分 67kcal

- 1 オーブントースターは温めます。ミックスベジタブルは電子レンジで約1分温めます。卵をときほぐして、Aを混ぜます。
- 2 アルミケースを2重にして、1の卵液を入れます。粉チーズをふり、オーブントースターで6~7分、固まるまで焼きます。



えびのバターライス

ミックスベジタブルに先に塩、こしょうをふっておくことで、まんべんなく味がつきます



材料 (2人分)

- むきえび (小) — 60g
- たまねぎ (みじん切り) — 1/4個 (50g)
- ミックスベジタブル — 100g
- バター — 20g
- 温かいごはん — 300g
- 塩 — 小さじ1/4
- こしょう — 少々

作り方 ●1人分 386kcal

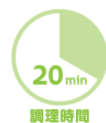
- 1 ミックスベジタブルは電子レンジで約1分温めます。塩、こしょうをふります。
- 2 フライパンにバターを溶かし、むきえび、たまねぎをいためます。たまねぎがすき通ってきたら、1を加えて混ぜ、ごはんを加えて混ぜながらいためます。



野菜ジュースで作る

ミートソース

1か月
冷凍保存



いろいろな野菜を用意しなくても、野菜ジュースを入れることで、おいしいソースになります。フランスパンを入れるととろみがつき、短時間でできあがります (浜村)

グラタンソースに!

保存袋に入れ、
小分けにして、
冷凍します。
(p.52)
冷凍のコツ

パスタソースに!



材料 (約250g分)

合びき肉 — 100g

A たまねぎ(みじん切り) — ¼個 (50g)
にんにく(みじん切り) — ½片 (5g)

B 野菜ジュース* — 200ml
水** — カップ½
スープの素 — 小さじ½
トマトケチャップ — 大さじ1
ローリエ — 小1枚
塩 — 小さじ⅓ しょう — 少々

フランスパン — 1cm (10g)
(パン粉なら大さじ1+水大さじ1)

オリーブ油 — 大さじ1

保存袋(中) — 1枚

*野菜の割合が多いもの
**ふつうの鍋を使うときは、蒸発量が少ないので加えません

作り方 ●全量 451kcal

1 フライパンにオリーブ油を温め、Aを中火で約2分いためます。しんなりしたら、ひき肉を加えて、ほぐしながらポロポロになるまでいためます。

2 Bを順に加えて混ぜ、沸とうしたらアクをとり、パンを小さくちぎって加えます。ふたをずらしてのせ、時々混ぜながら中火で10分ほど煮こみます。

point



ジュースをそのまま入れるだけ



ミートソースのとうふグラタン

とうふが、食べごたえたっぷりの料理に大変身。とうふは電子レンジにかけて水きりし、かためにしておくのがポイント



材料 (2人分)

ミートソース — 100g

もめんとうふ — 1丁 (300g)

スライスチーズ(溶けるタイプ) — 2枚

作り方 ●1人分 259kcal

▶▶▶ 温めて

1 とうふは厚みを半分にします。それぞれペーパータオルで包み、電子レンジで約2分加熱します。

2 ミートソースは電子レンジで2~3分加熱して温めます。

3 とうふをグラタン皿に入れてミートソースをのせ、チーズをちぎってのせます。オーブントースターでチーズが溶けるまで焼きます。

ブロッコリーとミートソースのペンネ

休日のランチにいかが。濃厚なミートソースにはペンネを使うと、ソースがよくからみます



材料 (2人分)

ミートソース — 150g

ブロッコリー — 100g

ペンネ — 100g

湯 — 1ℓ 塩 — 大さじ½

粉チーズ — 適量

作り方 ●1人分 353kcal

▶▶▶ 温めて

1 ミートソースは、電子レンジで2~3分加熱して温めます。

2 ブロッコリーは小房に分けます。茎は3cm長さに切って皮をむき、5mm厚さに切ります。

3 鍋に分量の湯をわかして塩を入れ、ペンネをゆでます。表示時間の1分前にブロッコリーを加えてゆで、一緒に水気をきります。ミートソースであえて器に盛り、粉チーズをかけます。