

冷凍ストック食材を使った 主菜レシピ

ガスコンロ使用



調理時間
15分

1食当りの
食材費
235円

※冷凍、解凍する時間は含みません。

THE
AJINOMOTO
FOUNDATION

秋鮭ときのこの味噌バターホイル焼き

鮭は味噌みりん漬けにして冷凍すると、1か月ほど保存できます。
玉ねぎやキャベツなど、好みの野菜を加えても美味しいです♪



材料 (2人分)

エネルギー 236 kcal たんぱく質 23.3 g 塩分 2.3 g

生鮭	2切れ(180g)	みそ	大さじ 1と1/2
塩	ひとつまみ	みりん	大さじ 2
しめじ	50g	無塩バター	10g
えのき	50g	酒	小さじ 2
小ねぎ	適量	水	100ml (蒸し用)

鮭の味噌みりん漬けの作り方

- ① 鮭は塩(ひとつまみ)をふって15分程置き(時間外)キッチンペーパーで水気を拭く。
- ② 冷凍用保存袋にみそ、みりんを入れ、混ぜるように揉む。
- ③ ②に鮭を入れ、調味液が全体に行きわたるようになじませる。**平らにして空気を抜き、口を閉じて冷凍する。**※乾燥や酸化から守るための大事なポイント!

冷凍術♪

食材は時間の経過と共に酸化が進むので、新鮮なうちに冷凍しましょう!

きのこ類は冷凍することで細胞が壊れうま味がアップ♪

しめじ・えのきの冷凍法

しめじ・えのきは根元を切ってほぐし、冷凍用保存袋に入れ、**平らにして空気を抜き冷凍する。**



小ねぎの冷凍法

小口切りにして**使いやすい量ごとにラップで包み**、冷凍用保存袋に入れて冷凍する。



ホイル焼きの作り方

- ① 鮭の味噌みりん漬けは冷蔵庫で解凍する。
- ② アルミホイルの上にしめじ、えのきを半量ずつのせ、その上に①とバターをのせ、酒(小さじ1)をふりかけ包む※
- ③ 包んだホイルをフライパンにうつし、水(100ml)を入れてフタをし、中火で4分加熱する。
- ④ 弱火にしてさらに8分程加熱し、火を止め皿にうつす。やけどに気を付けながらホイルを開け、小ねぎをちらす。

※アルミホイルの包み方

- ① アルミホイルは30cmの長さに切り真ん中に材料をのせる。
- ② ホイルの端同士を合わせ、真ん中でしっかりと折りたたむ。両端も同様に、隙間なく折りたたむ。



ポイント

肉や魚等の食材に下味をつけて冷凍すると、**調味液が食材表面のバリア**になることで、冷凍時の**乾燥・酸化を防ぐ**ことができます。また、味が染み込みやすい、食材がしっとり仕上がるといったメリットもあります。糖分を含んでいる“みりん”や“はちみつ”は**保水効果**がありオススメです♪
解凍する際は、常温だと水分とともに、うま味や栄養素が逃げてしまいがちなので、冷蔵庫や、氷水につけ、**低い温度で解凍**することが、美味しく食べるポイントです!

冷凍ストック食材・乾物を使った 副菜レシピ

火を使わない



1食当たり
の食材費
85円

※冷凍、解凍する時間は含みません。

冷凍小松菜と桜えびのほったらかしお浸し

小松菜はアクが少なく、さらに冷凍によって組織が柔らかくなるので、加熱しなくても食べることができます♪



THE
AJINOMOTO
FOUNDATION



材料 (2人分)

エネルギー 39 kcal たんぱく質 2.5 g 塩分 0.9 g

冷凍小松菜 …… 1/2束分(100g) めんつゆ(2倍濃縮) …… 大さじ1と1/2
桜えび …… 5g 水 …… 大さじ1
ごま油 …… 小さじ1

- ① 冷凍小松菜が入った保存袋の中に、めんつゆ、桜えびを入れて全体になじませ、空気を抜いて口を閉じ、常温で1時間程置き解凍する。
- ② 食べる前にごま油を加えてなじませる。

ポイント

小松菜は加熱すると、栄養素と一緒に辛味成分も溶け出します。そのため生で食べると、栄養素が失われにくいというメリットもありますが、少々辛味が残ります。ごま油を加えると、辛味を抑えて、まろやかな味わいになりオススメです♪

小松菜の冷凍法

- ① 小松菜は根元を切ってよく洗い、水気を切り4cmの長さに切る。
- ② 冷凍用保存袋に①を入れ、平らにして空気を抜き、口を閉じて冷凍する。

冷凍小松菜は、炒め物や汁物、お浸し等、使いたい時に使いたい分だけすぐに使えて便利です♪



「いつも」も「もしも」も助かる！

便利で美味しい冷凍食品をストックしよう♪

ご高齢で調理するのがむずかしい・・・料理はなるべくしたくない！という方には、「レンジで加熱するだけ」や「湯煎して温めるだけ」で食べられる冷凍食品のストックをおすすめします。湯煎して温めるだけで食べられる煮魚や野菜などのお惣菜は、たんぱく質、ビタミン、ミネラル、食物繊維など不足しがちな栄養も補えて、調理器具を洗う手間も省け、節水にもなります。ご自身の食べ方に合ったお好みの食品を、カセットコンロやボンベと一緒にストックしておけば、「いつも」も「もしも」も私たちの健康に役立ちます。



次回は、「缶詰」を使った簡単レシピをご紹介します♪