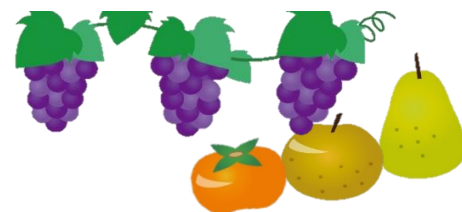




10月メニュー



手軽で便利な冷凍食品を活用して、栄養バランスの良い食事をとろう！

★枝豆と塩昆布の焼きいなり

【材料：2人分】

油揚げ（1枚約25g）	2枚
※冷凍枝豆（さや付き）	60g
塩昆布	8g
※ご飯	軽く茶碗2杯分
ごま油	小さじ1
めんつゆ（2倍濃縮タイプ）	大さじ1/2

カロリー 336kcal 塩分 1.0g

※生の枝豆をゆでて使ってももちろんOK！むき身の場合30g。

※ご飯軽く茶碗2杯分⇒約240g



油揚げのサイズが大きい場合は、3等分に切って真ん中部分も写真の様に使うことができます！混ぜご飯はそのままでも美味しく召し上がれます♪

【作り方】

- ①枝豆は表示通りに解凍し、さやから出す。
- ②油揚げはキッチンペーパーで油をおさえ、2等分に切る。
- ③ボウルに温かいご飯、枝豆、塩昆布、ごま油を入れて混ぜ合わせ、等分に分けて丸め、油揚げに詰め、手のひらで軽くつぶす。
- ④フライパンに③を並べ、中火で両面焼き色がつくまで焼いたら火を止め、めんつゆを回しかける。（焼く際に油はひかなくてOK！）

こんがり焼いたお揚げの香ばしさと、枝豆の食感がGOOD♪栄養バランスもバッチリ！



「実はスゴイ！冷凍野菜」

旬の時期にとれたものを、低温で急速に冷結した冷凍野菜は、栄養価もそのまま！レトルト食品やお弁当など、買ってきたものをよく食べていて、野菜不足が気になっている方にもおすすめです♪ブロッコリーや、おくら、ほうれん草など、いろいろな種類がありますが、包丁で切ったり、ゆでたりする下ごしらえもしなくてOK☺必要な時に必要な分だけ電子レンジで加熱し、料理に加えることができます。



★さきいかときゅうりの七味マヨネーズ和え

【材料：2人分】

きゅうり	1本
※さきいか	15g
うま味調味料	4ふり
マヨネーズ	大さじ1と1/2
七味唐辛子	お好み

カロリー 74kcal 塩分 0.5g

※さきいかは、やわらかく味がなじみやすいソフトさきいかや、燻製タイプがおすすめ♪

【作り方】

- ①きゅうりは千切りにし、ボウルに入れてうま味調味料をふりかけ、揉む。
- ②さきいかは2cm程度に切って①に加え、マヨネーズ、七味唐辛子を加えて全体を混ぜ合わせる。

さきいかを野菜と一緒に食べることで栄養バランスアップ♪



★たっぷり野菜のスープ餃子

【材料：2人分】

冷凍食品ぎょうざ	4個
トマト	1個(150g)
ニラ	1/3束(150g)
しょうが	1かけ(15g)
しいたけ	2枚
水	400cc
ごま油	小さじ1
鶏がらスープの素	小さじ1と1/2

カロリー 188kcal 塩分 1.5g

【作り方】

- ①トマトはヘタを取り一口大に切る。ニラは3cm長さ、しょうがは千切り、しいたけは薄切りにする。（軸も固い部分をのぞき薄切りにする。）
- ②鍋にごま油を熱し、しょうが、しいたけを入れ軽く炒める。
- ③②に水(400cc)を入れ、煮立ったら鶏がらスープの素、トマト、ニラ、冷凍ぎょうざを加えて3分程煮込む。（加熱しすぎるとぎょうざの形が崩れるのでご注意ください。）

しょうがをごま油で炒めた風味や、野菜やぎょうざのうま味、コクが美味しさのポイント！



1食当たりのエネルギー 598kcal 塩分 3.0g たんぱく質量 20.1g 食材費 290円

THE
AJINOMOTO
FOUNDATION

皆さまからアンケートのお葉書を続々といただいております。ありがとうございます😊
そこで頂いたリクエストにお答えし、今回は・・・

冷凍食品を使ったレシピをご紹介します！

★揚げ鶏となすの南蛮漬け

【材料:2～3人分】

冷凍から揚げ	8個
なす(1本100g)	1本
パプリカ	1/4個
ごま油	大さじ1/2
A しょうゆ	小さじ2
A 酢	小さじ1
A 砂糖	小さじ1
A 水	小さじ2
A 輪切り唐がらし	1/2本分
カロリー	191kcal
塩分	1.8g

【作り方】

- ①なすはへたを落として縦半分に切り、長さを半分に切ったものを4～6等分に切る。(小さめのくし切り) パプリカは4cm長さの細切りにする。
- ②フライパンにごま油(大さじ1/2)をひき、①のなす、パプリカを入れ、焼き色がつく程度まで焼く。
- ③ボウルにAの調味液を混ぜ合わせ、②を加え全体に絡める。
- ④冷凍から揚げは、表示通りに電子レンジで調理して食べやすい大きさに切り、熱いうちに③のボウルに加え全体を混ぜ合わせる。

冷凍食品も野菜と一緒に食べること
で栄養バランス
アップ！



★うまだしおでん

【材料：2～3人分】

冷凍食品エビシューマイ	12個
厚揚げ	150g
大根(1本約1kg)	1/6本
ミニトマト	6個
豆苗(1袋250g)	1/2袋
ハーフベーコン(1枚約10g)	8枚
だし昆布	5cm角
A 和風だしの素	大さじ1
A しょうゆ	大さじ1
A 酒	大さじ1
水	900cc
エネルギー	353kcal
塩分	2.6g

【作り方】

- ①鍋に水(900ml)とだし昆布を入れ、30分程浸す。
- ②大根は厚めに皮をむき、2cm厚さの輪切りにした後、一口大に切る。耐熱容器に入れラップをし、電子レンジ(500w)で5分程加熱する。厚揚げは三角に切り、キッチンペーパーで油をとる。
- ③豆苗は根元を切り5cm長さに切ったら、ベーコンで巻きつまようじでとめる。
- ④①の鍋にAの調味料と大根を入れてフタをし、強火にかけ沸騰したら中火にする。20分程煮たら、厚揚げを加えて10分程煮る。③の豆苗のベーコン巻きと、エビシューマイ、ミニトマトを加えて、2分程煮たら火を止める。(加熱しすぎるとシューマイの形が崩れるのでご注意ください。)

シューマイからも
美味しいですがで
ます！野菜もたん
ぱく質も摂れるメ
ニュー！



冷凍食品の知っておきたいポイント！

1、ずっと**-18℃以下**で管理されている
ので、衛生的でおいしさもキープ！

腐敗や食中毒の原因になる最近では、低温状態では活動
できません。冷凍食品は生産から販売までずっと-18℃
以下で管理されているため衛生的です。

3、急速冷凍で食品の細胞を壊さず、
栄養もそのまま！

低温で急速に冷結された冷凍食品は、おいしさや栄養も
そのまま。旬の状態でも一年中いつでもおいしく食べられます。

2、下ごしらえいらずで、食べる分だけ
使えるから**環境にも優しい！**

冷凍食品は前処理がしてあるので、捨てることなく無駄
ありません。食べたい時に食べる分だけ使えるので、
環境にも優しいです。

4、しっかりした**安全管理**で、信頼して使える。

日本冷凍食品協会会員メーカーの冷凍食品は、
冷凍食品認定制度に基づいて原材料の徹底した管理、製造工
程のチェック、従業員教育など安全対策をきちんと行っています。
認定制度の適合した工場の製品には、「認定証マーク」がついて
います。

