

冷凍食品・冷蔵庫のストック食材を使った 主菜レシピ

カセットコンロ
使用



調理時間
20分

1食当たりの
食材費
292円

冷凍シューマイとキャベツのしょうが蒸し

「もしも」の時、冷蔵庫・冷凍庫の食材を美味しく消費できます。
「いつも」の食事でも、手軽につくれて野菜もとれちゃうお助けレシピです♪

お好みの冷凍野菜も凍ったまま一緒に蒸して食べられます♪
鍋が汚れないので片付けも楽ちんです！



材料 (2人分)

エネルギー 368 kcal たんぱく質 14.8g 塩分 2.7g

※たれを全量含んだ栄養価です。

冷凍シューマイ … 8個 (1個約30g)
キャベツ …… 1/6個 (200g)
しょうが …… 1かけ (15g)
水 …… 50cc

【たれ】

ポン酢 …… 大さじ1と1/2
ごま油 …… 小さじ1
すり白ごま …… 小さじ1

- ①キャベツは1cm幅の太めの千切り、しょうがは皮をむき2mm幅の千切りにする。
- ②フライパンに①の野菜の2/3量をしきつめ、上に冷凍シューマイを並べ、残りの野菜をのせる。
- ③水(50cc)をフライパンのふちから回し入れ、フタをして弱めの中火で12～15分ほど蒸す。(シューマイへの火の通り具合をみて調整しましょう)
- ④たれの調味料を混ぜ合わせ、③につけて食べる。



ポイント

ポン酢×お好みの油で
手作りだれを楽しもう♪

オリーブオイル、ラー油など、お好みの油とポン酢を組み合わせれば、お肉や魚にかけるソースや、サラダのドレッシングとしても役立ちます。みじん切りにしたねぎや大葉、すりおろし玉ねぎ・しょうが・にんにくなども加えてアレンジが楽しめます♪

常温保存可能な食品・冷蔵庫のストック食材を使った 副菜レシピ



調理時間
5分

1食当たりの
食材費
127円

豆腐と穂先メンマの中華和え

火を使わずに、切って和えるだけ！おつまみにも最高です♪
常温保存可能な豆腐もあり、ストックしておけば「いつも」も「もしも」も安心です。

きゅうりの代わりに、水菜やもやし、長ねぎなどでもおいしく作れます♪

※Aの調味料は栄養価に含みません。



材料 (2人分)

エネルギー 65 kcal たんぱく質 3.9g 塩分 0.8g

豆腐 …… 100g
味付き穂先メンマ …… 80g
きゅうり …… 1本 (100g)
うま味調味料 …… 5ふり

A 鶏がらスープの素 …… お好み
A ごま油 …… お好み
A ラー油 …… お好み

※メンマは商品によって味付けが異なります。味見をしながら少しずつ加えましょう。

- ①きゅうりは千切りにし、ポウル(ポリ袋でもOK)に入れてうま味調味料をふりかけ、もむ。
- ②メンマを①に加え、全体が混ざるようによく和える。(太めのメンマの場合は食べやすい大きさに切る。)
- ③水気を切った豆腐を、スプーンで一口大にすくい入れ、ざっくりと混ぜ合わせる。

ポイント 加工食品を味付けに使うと便利♪

メンマの他にも、ザーサイ、もずく酢、味付きめかぶ、納豆、キムチ、なめたけ、塩昆布、梅干し、海苔の佃煮など、味付きの加工食品は、野菜や豆腐などと一緒に和えると簡単に副菜の出来上がり♪ 栄養バランスもアップ！

「もしも」の食事、あなたはどうしますか？ Part3

世の中には、色々な防災レシピがあります。

「もしも」の時に役立つためには、**自分に合った作り方・食べ方**を見つけて慣れておくことが大切です。日ごろ（「いつも」）から美味しく食べながら、「もしも」の時に食べるイメージをしておきましょう。

普段料理をしない方や、料理をするのが難しい方は、加熱せずにそのまま食べられる食品や、湯煎する・お湯をかけるだけで食べられる食品のストックをおすすめします。ガスコンロやボンベの準備もお忘れなく・・・♪

例えば・・・

普段料理する人



長期保存可能な
食材・食品でアレンジ
レシピを楽しもう！

簡単な料理なら
できますよ？という人

缶詰や乾物を
使ったレシピに挑戦

パッククッキング※
を極めるぞー！

※パッククッキングとは
[時短にも非常時にも
！パッククッキング：
農林水産省 \(maff.go.jp\)](http://maff.go.jp)

“切って和えるだけ”など
簡単レシピのレパートリー
を増やしておこう♪



料理しない人

封を開けたらスグに
食べられる食品を
ストックしよう！



湯煎する、湯を注ぐだけで
食べられる食品があると
さらに便利！



自分に合った方法で
一人ひとりの**自助力アップ**を
目指しましょう

LEVEL UP!



「いつも」の食生活の中にも、便利で美味しくて「もしも」の時に役立つものはたくさんあります。自分のお気に入りを見つけられると、ストックも楽しくなりそうですね♪