

毎日の料理に時間を
かけたくない！
面倒くさい！

お家で使える！

大規模な台風で
買い物に行けない！

「いつも」も「もしも」も助かる！

どんなときも♪レシピ

ご高齢で頻繁に
買い物に行くのが
むずかしい



地震で
ライフラインが
止まった！

病気やケガで
買い物に
行けない

冷凍品・小麦粉・乾物の ストック食材を使った主食レシピ

卓上コンロ使用



1食当たり
の食材費
255円

シーフードミックスでつくる！海鮮お好み焼き

簡単に作れて、1品で不足しがちなたんぱく質や野菜も摂ることができます！
シーフードミックスは、常温保存可能なツナ缶やコーンビーフ缶でも作れます♪

※栄養成分はお好み焼き1枚分で算出

THE
AJINOMOTO
FOUNDATION



材料 (2枚分)

エネルギー 432 kcal たんぱく質 20.6 g 塩分 2.5 g

シーフードミックス	100g	お好み焼きソース (1枚分) …	大さじ1	
キャベツ	150g	マヨネーズ (1枚分) …	大さじ1	
A	薄力粉	100g	かつお節	適量
	卵	2個	青のり	適量
	水	100ml	揚げ玉や桜えび、小ねぎなど、 具材はお好みで追加してください♪	
	和風だしの素	小さじ1		

- ①キャベツは太めの千切りにする。
- ②ボウルにポリ袋をセットし、Aを入れてよく混ぜる。
- ③②のポリ袋に、キャベツ、凍ったままのシーフードミックスを入れて混ぜ合わせる。

- ④フライパンに耐熱シートをひき、③の半量を入れ中火で焼く。焼き色がついたら裏返し、フタをして弱火で火が通るまで焼く。もう1枚も同様に焼く。
- ⑤④を皿に盛り、お好みでソースを塗り、マヨネーズ、かつお節、青のりをのせる。

お好み焼き生地材料



手作りお好み焼きソースのレシピ♪ (2枚分)

下記の調味料を混ぜるだけ！ お好み焼きソースを買っても余らせちゃう…そんなアナタにおすすめ♪
塩味や甘さを、自分好みに調整できます。

- ・中濃ソース …… 大さじ2
- ・ケチャップ …… 大さじ1/2
- ・砂糖 …… 小さじ1
- ・めんつゆ (2倍濃縮) …… 小さじ1/2



冷凍品・乾物・缶詰の ストック食材を使った副菜レシピ

卓上コンロ or
電子レンジを使用



調理時間
※15分

1食当たり
の食材費
115円

※切り干し大根を戻す時間は含みません

冷凍ブロッコリーと切干大根のツナサラダ

野菜不足が気になる・・・あと1品足りない・・・そんな時に！

ブロッコリーはきゅうりや、ほうれん草でも作れます♪

THE
AJINOMOTO
FOUNDATION



材料 (3食分)

エネルギー 97 kcal たんぱく質 8.0 g 塩分 0.7 g

冷凍ブロッコリー	100 g	めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1
切り干し大根	15g	マヨネーズ	大さじ1
水	100ml	鶏がらスープの素	小さじ1/3
ツナ水煮缶	1缶(70g)		

①切り干し大根はキッチンばさみで2cm程度の長さに切り、ポリ袋に入れる。

②①に水100mlを入れ、よく揉んだあと絞りながら水を捨てる。※水道が使える場合は水で洗い、水気をしぼる。

③ポリ袋にめんつゆとツナ水煮缶を汁ごと加え、汁を全体になじませるように揉んで、20分程置く。

④冷凍ブロッコリーは、電子レンジで解凍するか、右の手順で蒸し焼きにして解凍する。

⑤③のポリ袋にマヨネーズ、鶏がらスープの素、解凍したブロッコリーを加え、混ぜ合わせる。

冷凍ブロッコリー フライパンでの解凍方法



- ①フライパンに冷凍ブロッコリー100gと水大さじ1を入れ、フタをして中火で3分程蒸し焼きにする。
- ②フタを開け、弱～中火の火加減で水分を飛ばす。※こげないように様子を見ながら加熱しましょう。フライパンの水分がなくなったら完成！

水っぽくならず、美味しく解凍できます♪

ポイント

いざという時には、器にラップをひいたり、割りばしを使ったりすると洗い物が少なく済み、節水できます。キッチン用の除菌スプレーとキッチンペーパー、食器にも使えるタイプの除菌ウエットティッシュがあると、使い終わった後の調理器具を拭くのにも役立ち、便利です！

「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、いんげんなど、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。

一人暮らしで、食材が使い切れない・・・気が付いたら冷蔵庫の中で、腐ってしまっていた・・・そんな方にもおすすめなのが冷凍野菜です。

