

## 献立を考えたときのヒント！

～食材のムダをなくし、料理作りを時短にする、冷凍の知恵～

### 食材の保存に迷ったら、まずは冷凍！

ただ、これだけは忘れてはいけない**5**つのルール

#### 1. 使う時を考えて、冷凍する

「まずは冷凍！」で、冷凍庫に入れっぱなしにしないこと。必ず、何に使うかを考えて冷凍することがとても重要です。

#### 2. 切って、冷凍する

そのまま料理に使えるように、切っておきましょう。



#### 3. まわりの水気をふき取って、冷凍する

食材に水分がついていると、その水分が凍り、水っぽくなってしまいます。切った野菜は水分をよくふき取っておきましょう。



#### 4. うすく、平らにして、冷凍する

急速（短時間）で凍らせると、氷の粒が小さくなり、食材の組織が破壊されません。また、解凍も短時間でできるので、料理する時に便利です。

#### 5. 凍ったまま調理に使う

解凍せず、凍ったまま使う方がムラができず、時短調理にもなります。

## キャベツ



2 cm角程度に刻んで冷凍しておく、汁や煮物など、なんにでも使えます。写真のミネストローネスープは、ベーコン、人参、玉葱、トマトと煮たもの。

## キャベツ+



細く切り、エノキと混ぜて冷凍。袋のまま電子レンジにかければ、副菜1品ができあがり。かつおぶしを混ぜたり、ポン酢など味は好みで。

## もやし



もやしはすぐに傷んでしまうもの。洗って冷凍しておけば、いつでも使えて便利。写真は凍ったもやしにウスターソースをかけて煮たもの。子どもの好きな副菜がすぐできます。

## きのこ類



## 鶏肉のクリーム煮

鶏もも肉 200 g をぶつ切りにし、フライパンで焼き、きのこ 100 g を加え炒める。小麦粉 小さじ 1 を加え、さっと炒めたら生クリーム加え、1 分間煮る。塩味を整えたらできあがり！

## アサリ



夕方スーパーでは貝や魚が安くなることがあるので、多めに買って冷凍。写真はアサリのスパゲッティ。オリーブ油でニンニクを炒め、凍ったアサリを入れ、茹でたパスタとあわせる。



## きのこ汁

凍ったまま、だしに入れるだけで簡単！