



大根

冷凍で味がしみこみやすく!

- ①大根は3cm厚さの輪切りにする。
 - ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。
- 解凍せずに、そのまますぐに加熱する。**
※用途に応じて好みの切り方で保存可能。



小松菜

そのまま加熱して煮物、汁物、炒め物などに使える!

- ①小松菜を3〜4cmのざく切りにする。
 - ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。
- 解凍せずに、そのまますぐに加熱する。**
※保存袋には空気を抜かず、ふんわりと入れて保存する。茎・葉は一緒に保存して使用できる。



ブロッコリー

ゆでて冷凍。使うときは、そのまま調理可能!

- ①ブロッコリーは小房に切り分けてゆでる。
 - ②粗熱をとり、保存袋に入れて冷凍庫で保存する。
- 解凍せずに、そのまますぐに加熱する。**
※少し硬めにゆでて保存する。
※そのままソーテーや卵に入れてオムレツがオススメ。



かぼちゃ

そのまま加熱して煮物、汁物、炒め物などに使える!

- ①かぼちゃは3cm角に切る。
 - ②耐熱皿に入れてラップをする。電子レンジで竹串がスッと通るくらいまで加熱する。
※目安として100gあたり、600Wの電子レンジで1分〜1分30秒程度。
※量が増える場合は、柔らかくなり過ぎないように様子を見ながら加熱する。
 - ③粗熱をとり、保存袋に入れて冷凍庫で保存する。
- 解凍せずに、そのまますぐに加熱する。**
※用途に応じて好みの切り方で保存可能。



なす

冷凍で味がしみこみやすく!

- ①なすは輪切りにして、水にさらしてアクを抜く。
 - ②水気を拭き取り、保存袋に入れて冷凍庫で保存する。
- 解凍せずに、そのまますぐに加熱する。**
※用途に応じて好みの切り方で保存可能。



きのこ

そのまま加熱して煮物、汁物、炒め物などに使える!

- ①【しいたけ】石づきをとり3〜4mm幅に切る。
【ぶなしめじ】石づきをとり、小房に分ける。
 - ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。
- 解凍せずに、そのまますぐに加熱する。**
※きのこはエリンギ、まいたけなど、全般的に冷凍保存可能。



しょうが

傷むのが早いしょうがが長持ち!

- ①しょうがは皮付きのまま、清潔な瓶に入れる。
 - ②赤唐辛子・ひたひたの水を入れて、蓋をして冷蔵庫で保存する。
- 4〜5日に1回水を取り替える。**
※しょうがが浸かるくらいまで水を入れる。



もやし

傷みやすいもやしを常備菜に!

- ①もやしは水からゆでる。ザルにあげ、水気を切る。
 - ②粗熱がとれたら清潔な保存容器に入れ、もやしが入るくらいまで甘酢(調味酢)を注ぐ。輪切りにした赤唐辛子少々を入れ、冷蔵庫で保存する。
- 常備菜として保存できる。**



生魚切り身

好みの魚に、下味をつけることですぐに使える!

- ①生魚切り身と調味料を保存袋に入れる。
 - ②調味液に浸かった状態にして、冷蔵庫または冷凍庫で保存する。
- 【材料】生魚切り身:2切れ/酒:大さじ3
醤油:大さじ1.5/みりん:大さじ2
- 冷凍の場合、半解凍して焼く。**
※好みの魚を調味液にしっかり浸す。



ミニトマト

そのままスープやトマトソースに使える!

- ①ミニトマトはヘタをとる。
- ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。

解凍せずに、そのまますぐに加熱する。



ねぎ

そのまま汁物などに使える!

- ①ねぎは小口切りにする。
- ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。

解凍せずに、そのまますぐに加熱する。

※小ねぎ、長ねぎなど、お好みのねぎを冷凍保存可能。



里いも

そのまま加熱して煮物、汁物、炒め物などに使える!

- ①里いもは皮をむいて乱切りにする。
- ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。

解凍せずに、そのまますぐに加熱する。

※いも類は全般的に冷凍保存可能。



豚こま切れ肉

下味をつけることですぐに使える!

- ①豚こま切れ肉を保存袋に入れて、調味料・おろししょうがを入れて揉みこむ。
- ②1の空気を抜いて保存袋の口をしめ、調味液に浸かった状態にして、冷蔵庫または冷凍庫で保存する。

【材料】

豚こま切れ肉:300g／酒:大さじ2

醤油:大さじ2／みりん:大さじ2

おろししょうが:小さじ1

冷凍の場合、フライパンで凍ったまま蒸し焼きにして火を通す。

※豚肉が調味料に浸かった状態で保存する。



鶏むね肉

和え物・炒め物なんでもできる!

- ①鶏むね肉は皮などを取り除き、開いて厚さを均等にする。
- ②鍋に鶏肉・長ねぎ・しょうが・塩・酒を入れ、ひたひたの水を加えて弱火でゆでる。火が通ったら鍋に入れたまま冷ます。
- ③冷めたら保存袋に、鶏肉(切らずにそのまま)とゆで汁を入れ、ゆで汁に浸かった状態にして冷蔵庫または冷凍庫で保存する。

【材料】

鶏むね肉:1枚／長ねぎぶつ切り:青い所1本分

しょうが薄切り:3枚／塩:小さじ1／酒:大さじ1

冷凍の場合、冷蔵庫で解凍して使う。

※鶏肉はゆで汁に浸かった状態で保存する。



鶏・豚ひき肉

そのままでも、サラダなどにも色々使える!

- ①鍋にひき肉・調味料を入れてよく混ぜ合わせる。
- ②鍋を火にかけ、そばろ状になるまで混ぜながら加熱して火を通す。
- ③粗熱がとれたら清潔な保存容器に入れ、冷蔵庫で保存する。

【材料:鶏ひき肉の場合】

鶏ひき肉:150g／だし汁:大さじ4.5

醤油:大さじ1.5／砂糖:大さじ1.5

みりん:大さじ1.5

【材料:豚ひき肉の場合】

豚ひき肉:150g／砂糖:小さじ2／酒:大さじ2

醤油:大さじ1.5

※粗熱をとってから保存容器に入れる。



油揚げ

そのまま煮物、汁物、炒め物などに使える!

- ①油揚げは熱湯をかけて油抜きし、せん切りまたは1cm幅に切る。

- ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。

解凍せずに、そのまますぐに加熱する。

※使うサイズに切ってから保存する。



豆腐(絹・木綿)

凍り豆腐の食感に!

- ①豆腐はパックから取り出し、キッチンペーパーで水気を拭き取る。

- ②保存袋に入れて冷凍庫で保存する。

解凍して水気を切り、煮物やソテーに使う。



野菜炒め▶おかず蒸しパン

- ①野菜炒めは細かく刻む。
- ②ホットケーキミックスと卵・牛乳・サラダ油を混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③2の生地に1を混ぜ合わせる。
- ④3をアルミカップに七分目まで入れる。沸騰した蒸し器に入れ、強火で20分蒸す。

ホットケーキとして焼いてもおいしい。

材料 (アルミカップ8個分)

野菜炒め:200g／ホットケーキミックス:150g／卵:1個
 牛乳:100ml／サラダ油:大さじ1



ひじきの煮物▶擬製豆腐

- ①豆腐は大き目に崩して電子レンジで加熱する。ざるにのせて水気を切りながら冷まし、細かく崩す。
- ②ボウルに卵を割りほぐし、1と汁気を切ったひじきの煮物・調味料を入れて混ぜ合わせる。
- ③型にクッキングシートをしいて2を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。

豆腐はしっかり水切りする。ひじきの煮物は汁気を切る。

材料 (パウンドケーキ型18cm 1個分)

ひじきの煮物:60g／木綿豆腐:1丁(400g)／卵:3個
 醤油:大さじ1／砂糖:大さじ1/2／塩:小さじ1/2



肉じゃが▶あんかけオムレツ

- ①卵を割りほぐす。 ②肉じゃがは1cm角に切って温める。
- ③1に2と半量の小ねぎを入れて混ぜ合わせる。塩・こしょうで下味をつける。
- ④フライパンにサラダ油を温め、3を流し入れてひと混ぜし、火を弱める。蓋をして、表面が固まるまで焼く。
- ⑤4を裏返し、焼き色がつくまで焼く。
- ⑥あんを作る。鍋に水・鶏ガラスープの素・塩・こしょうを入れて加熱する。煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑦器に5を盛り付け、6をかける。残りの小ねぎをのせる。

オムレツは弱火でじっくりと焼く。

材料 (4人分)

肉じゃが:250g〜300g／卵:4個／塩・こしょう:少々
 サラダ油:大さじ1／小ねぎ小口切り:大さじ2
 <あん>
 水:200ml／鶏ガラスープの素:小さじ1/2
 塩・こしょう:少々／水溶き片栗粉:大さじ2



かぼちゃの煮物▶かぼちゃのケーキサレ

- ①薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ②かぼちゃの煮物は汁気を切り、1cm角に切る。ベーコンは1cmの角切りにする。玉ねぎは薄切りにする。プロセスチーズは角切りにする。
- ③ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を入れる。サラダ油を加えて混ぜ、2・塩・こしょうを入れて混ぜる。
- ④3に1を入れて混ぜる。
- ⑤型にクッキングシートをしいて4を流し入れ、180℃に予熱したオーブンで30分ほど焼く。

かぼちゃの煮物はしっかり汁気を切る。

材料 (パウンドケーキ型18cm1個分)

かぼちゃの煮物:50g／ブロックベーコン:40g／玉ねぎ:10g
 プロセスチーズ:40g／薄力粉:50g／ベーキングパウダー:小さじ1/2
 卵:1個／牛乳:50ml／サラダ油:35g／塩:小さじ1/4弱／こしょう:少々



餃子の皮▶中華風サラダ

- ①きゅうりとハムはせん切りにする。
- ②もやしは水からゆでる。
- ③沸騰したお湯に餃子の皮を入れてゆでる。
- ④香味ダレの材料を混ぜ合わせる。
- ⑤1・2・3を器に盛り付け、4をかける。

餃子の皮は透明感が出るまでゆでる。

材料 (4人分)

餃子の皮:10枚／きゅうり:1/2本／ハム:3枚／もやし:200g
 <香味ダレ>
 長ねぎみじん切り:10cm分／にんにくみじん切り:3g
 しょうがみじん切り:3g／醤油:大さじ2／砂糖:小さじ2
 酢:大さじ1／ごま油:小さじ1



豚汁▶チヂミ

- ①ニラは3cmの長さに切る。豚汁の具材は食べやすく刻む。
- ②ボウルに豚汁の汁、チヂミ粉・1を入れて混ぜ合わせる。
- ③フライパンにサラダ油・ごま油の半量を温め、2の半量を流し入れる。フライ返しで押しつけながら火が通るまで両面を焼く。もう1枚も同様に焼く。
- ④3を食べやすく切り、器に盛り付ける。お好みでぼん酢醤油をつけて食べる。

豚汁は汁と具材に分けて使う。

材料 (4人分)

豚汁:150g (具材:50g・汁:100g)／ニラ:1/2束／サラダ油:小さじ2
 ごま油:小さじ1／ぼん酢醤油:適量
 <チヂミ粉>
 薄力粉:80g／片栗粉:50g／卵:2個／醤油:小さじ1



ポテトサラダ▶包み揚げ

- ①春巻きの皮は3等分に切る。
- ②薄力粉と水を混ぜる。
- ③1の端にポテトサラダをのせて三角に折りたたみ、2を塗って包む。
- ④フライパンにサラダ油を入れ火にかけて温めてから3を入れ、焼き色がつくまで両面焼く。

ポテトサラダが水っぽいようなら、食パンをちぎって入れて水気を吸わせて使う。

材料 (24個分)

ポテトサラダ:200g／春巻きの皮:8枚／薄力粉:大さじ1
 水:大さじ1／サラダ油:大さじ4



クリームシチュー▶シチューパンキッシュ

- ①食パンは9等分に切る。
- ②耐熱皿に1を並べ、クリームシチューとブロッコリーを入れる。
- ③2にチーズをのせ、焼き色がつくまでトースターで焼く。

食パンはフランスパンなど余ったパンで代用可能。

材料

クリームシチュー:適量／食パン:適量
 ゆでブロッコリー:適量／チーズ(とろけるタイプ):適量



おでん▶おでんフライ

- ①おでんの具材は汁気を拭き取り、食べやすい大きさに切る。薄力粉、溶き卵、パン粉の順につける。
- ②180℃の揚げ油で1を揚げる。
- ③器に盛り付け、お好みでからしを添える。

おでんの具材はこんにゃく以外を使用し、汁気はしっかり拭き取る。

材料

おでんの具材(大根・ごぼう巻き・人参・さつま揚げ・ちくわなど):適量
揚げ油:適量／からし:適量
＜衣＞
薄力粉:適量／卵:適量／パン粉:適量



おでん▶かき揚げ

- ①おでんの具材は汁気を拭き取り、1cm角に切る。
- ②ボウルに天ぷら粉と表示通りの水を入れて混ぜて衣を作り、1を入れて混ぜる。
- ③180℃の揚げ油に2を入れ、かき揚げにする。
- ④器に盛り付け、お好みで塩を添える。

おでんの具材はこんにゃく以外を使用し、汁気はしっかり拭き取る。

材料

おでんの具材(大根・ごぼう巻き・人参・さつま揚げ・ちくわなど):適量
揚げ油:適量／塩:適量
＜衣＞
天ぷら粉:適量／水:表示通り



きんぴらごぼう▶かき揚げ

- ①ボウルに天ぷら粉と表示通りの水を入れて混ぜ合わせ、衣を作る。
- ②1に汁気を切ったきんぴらごぼうを入れて混ぜる。
- ③180℃の揚げ油に2を入れ、かき揚げにする。

きんぴらごぼうはしっかり汁気を切る。

材料

きんぴらごぼう:適量／揚げ油:適量
＜衣＞
天ぷら粉:適量／水:表示通り



きんぴらごぼう▶ホットサンド

- ①食パンは2枚1組にして、内面にマヨネーズをぬる。
 - ②サラダチキンと焼きのりは食べやすい大きさに切る。キャベツはせん切りにする。
 - ③1に2ときんぴらごぼう、スライスチーズを挟む。
 - ④3をホットサンドメーカーで焼く。
- ※ホットサンドメーカーがない場合はアルミホイルで1組ずつ包み、フライパンで重石をのせながら両面焼く。

きんぴらごぼうはしっかり汁気を切る。

材料(2個分)

きんぴらごぼう:60g／サラダチキン:1枚／焼きのり:1枚
キャベツ:50g／スライスチーズ(とろけるタイプ):2枚
食パン(8枚切り):4枚／マヨネーズ:大さじ2