

金賞

包丁・まな板ご無用!!
放置で美味しい!「茹でない腸活パスタ」
冷凍生活アドバイザー 土方 夕暉さん

第2回冷凍レシピコンテスト
コロナに負けない
元気を作る野菜を使った冷凍レシピ

●材料：1人(1袋)分

※4袋分つくと材料が余らない
〈冷凍時～★パスタの素セット〉

パスタ		◆調味料
ペンネやフジッリ 80g		酒 大さじ2
シメジ 1/4袋		トマトケチャップ 大さじ2
マイタケ 1/4袋		八丁味噌 小さじ1
エリンギ 1/2本		砂糖 小さじ2
ベーコン 40g		食塩 小さじ1/2
カットトマト缶 1/4缶		ニンニク (チューブ) 1~2cm



〈調理時〉

オリーブオイル 大さじ1
生クリーム 大さじ1
パルメザンチーズ 大さじ1



●作り方

〈冷凍〉

- ①冷凍用保存袋の中に◆調味料を全て入れて揉み込み、八丁味噌がとけたらパスタと缶のトマト・水を加える。
- ②①にキノコ(手でほぐす・エリンギはハサミで短冊切り)と、ベーコン(ハサミで2~3cm幅にカット)を加えて、全体をざっくり混ぜたら空気を抜いて冷凍する。

〈解凍〉

冷蔵庫解凍もしくは水に漬けて解凍する。

〈調理〉

- ①フライパンにオリーブオイルを熱して弱~中火にし、解凍した★パスタの素セットを加え、フツフツしてきたら、生クリームとパルメザンチーズを混ぜて出来上がり。

※冷凍時、4袋分つくとキノコ類もトマト缶もちょうきり使い切ることができます。



●ポイント

- ・八丁味噌が隠し味!コクと旨味でデミグラスソース風に。
- ・キノコとトマトのうま味が冷凍により引き出される
- ・冷凍により細胞が壊れて水分が染み込みふやけた状態になるため、パスタは茹でずにすぐに調理に使用できる。



冷凍生活
アドバイザー



人参ボール

冷凍生活アドバイザー 伊藤 陽子さん

第2回冷凍レシピコンテスト
コロナに負けない
元気を作る野菜を使った冷凍レシピ

- 材料 (人参ボール5個分)
 人参1本
 チーズ
 (カマンベールなどお好みのもの) 25グラム
 小麦粉 50グラム
 水 80c
 パン粉 適量 (冷凍)
 揚げ油 適量



●作り方

- ①人参をすりおろし、少し水分を絞り5等分に分け5グラムずつチーズを入れて丸める。
- ②①を1つずつラップの上のせて茶巾状に包み冷凍させる。
- ③凍らせて形成させた②を解凍せずに水で溶いた小麦粉、冷凍しておいたパン粉を付けて、180度の油で揚げる。

●ポイント

- ・冷凍することで、すりおろした野菜も形成できます。
- ・人参のほかに大根やレンコンでも作ることができるので、野菜嫌いなお子様ともぜひ一緒に楽しく作ってほしいレシピです！



冷凍生活
アドバイザー



冷凍ミニトマトのぷるぷる寒天ゼリー

冷凍生活アドバイザー 増田 智子さん

第2回冷凍レシピコンテスト
コロナに負けない
元気を作る野菜を使った冷凍レシピ

- 材料 (10個分)
- ミニトマト 10個
- 粉寒天 1袋
- 水 500ml
- 砂糖 50g
- レモン汁 小さじ1 (あればバジルの葉数枚)



●作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り、冷凍保存袋に入れて空気を抜いて冷凍する。
- ②寒天液を作る。鍋に粉寒天と水、砂糖を入れてよく煮溶かす。火を止めてレモン汁を入れる。
- ③凍ったミニトマトに水をかけ、皮をむく。
- ④湯呑にラップをしき、寒天液50mlと③のミニトマトを入れ、口を巾着状に絞って輪ゴムで止める。
- ⑤輪ゴムに割りばしを通し、氷水に浸して冷やす。
- ⑥寒天液が完全に固まったら、ラップを外して盛り付ける。(あればバジルの葉を添える)

●ポイント

- ・冷凍するとミニトマトの皮をむくのがとっても簡単！つるっとむけるので楽しいです。
- ・巾着に結ぶときは寒天液がこぼれないように注意してください。
- ・凍ったミニトマトが中側からも冷やすので寒天が早く固まります。



冷凍生活
アドバイザー



トマトみそ味の栄養たっぷり野菜肉そぼろ

冷凍生活アドバイザー 佐々木 由香利さん

第2回冷凍レシピコンテスト
コロナに負けない
元気を作る野菜を使った冷凍レシピ

●材料

- ① トマト中玉 3個
(使用する分量は、冷凍したトマト 100g)
- にんにく 1片、
- てんさい糖 大さじ1
- 味噌 大さじ1
- ② 人参 100g
- 生姜 10g
- 牛豚ひき肉 150g
- 塩こうじ 小さじ1
- めんつゆ2倍濃縮 大さじ1
- 水 大さじ3
- ③ 乾燥椎茸スライス用 15g 水100cc

・ 調理用の油 適量

●作り方

1、①～③の材料をそれぞれ冷凍保存する。

① トマトのヘタを取り1cmの角切りにし、汁ごと保存袋に入れ、軽く手つぶしながら薄く広げ空気を抜き急速冷凍する。
トマトは凍ったまま調理する。

② の食材を下味冷凍する。
人参は皮ごと5mm幅の薄い角切り。
生姜は皮ごとみじん切り。保存袋に、ひき肉・人参・生姜を分量の半分入れ、塩こうじ大さじ1、その上に残りのひき肉・人参・生姜を入れて一度塩こうじを全体に馴染ませる。
次に、水で薄めためんつゆを入れ食材に味を馴染ませたら、薄く広げ空気を抜き急速冷凍する。
③ 保存袋に、乾燥椎茸と水を入れ、椎茸を水に揉みこむようにして薄く広げ急速冷凍する。

2、②の下味冷凍したひき肉と③の乾燥椎茸は氷を入れたボウルで流水解凍する。
(冷蔵庫で自然解凍も可能)



3、解凍した③の椎茸は、袋の中で椎茸の水分をしぼり戻し汁を残しておく。
椎茸を取り出し更に水分を絞り1cm位に切る。

4、ニンニクをみじん切りにし、フライパンに油とニンニクを入れ弱火でニンニクの香りがでるまで炒める。

5、4の中に、②の下味冷凍したひき肉、③のカットした椎茸、①の凍ったままのトマトの全ての食材を入れ、弱火で全体を混ぜながら軽く炒める。トマトはつぶしながら火を通し、しんなりしてきたら砂糖、味噌、③の椎茸の戻し汁大さじ3を入れ味噌を溶かしながら全体を混ぜ、煮汁がなくなるまで煮る。



●ポイント

下味冷凍することで食材に味が馴染んでいるため、炒め煮にしてもお肉は柔らかく人参はコリコリの食感が残り美味しく仕上がります。



冷凍生活
アドバイザー