

4月、おいしく食べてリフレッシュしましょう！

4月は新社会人にとって、また年数を重ねて仕事をする人もそれぞれ新たな気持ちでスタートする節目の頃ではないでしょうか。

自分の体としっかり向き合って、健康な体を土台にしてスタートしましょう

忙しい人、料理初心者、料理好きな方、誰でも簡単に作れるコツをお伝えします。

「手作り」のハードルを低くする冷凍食品やカット野菜を利用しましょう

冷凍食品活用の利点

- ・手間を減らせる・下処理の手間が省ける・疲れていても時短料理ができる
- ・おいしさと栄養・旬のものを急速冷凍しているため、おいしさ、栄養ともバッチリ
- ・ちょうどいい量・その時必要な量だけ使えて、いつでも味が安定している
- ・安心感・製造から保存まで厳しい基準を満たしている

冷凍食品活用の方法

① 料理を全くしたくないとき

1食完結タイプ：ラーメン、ちゃんぽん、焼きそば、どんぶりなど、1食で主食、主菜、副菜が整う具材がたくさん入ったものを買きましょう

こんな日があってもいい、食べないと元気が出ない、しっかり食べて明日も頑張ろう！の前向きな気持ちで食べましょう！

② 自分の好みでセットアップして時間短縮

冷凍パスタに鶏ハムとブロッコリーをプラス、冷凍うどんに卵とほうれん草をプラスなど

③ 価格の安定した冷凍野菜を数種類用意しておく

下処理が省ける、生ごみを減らせる、時短できるなど利用範囲はとても広いです

カット野菜の活用の方法

カット野菜のレンジ蒸し

カット野菜を耐熱皿に広げ、その上にたんぱく質源（豚肉、鶏肉、魚缶詰など）を置き、ラップをふんわりかけて電子レンジ(500W)で5分ほど加熱する

食べるときに好みでポン酢、ごまだれなどをかける

カット野菜のスープ

鍋にカット野菜とたんぱく質源（鶏肉、ちくわ、魚肉ソーセージ、ウィンナー、ハムなど）と水、鶏ガラ顆粒（コンソメ顆粒）を入れて煮る

野菜がやわらかくなれば、こしょうで味を調える

*せん切りキャベツはそのまま食べるだけでなく、加熱をするとカサが減り、たっぷり食べられますよ

買い置きできる缶詰、カップスープ、インスタントスープなどを活用しましょう



★さば缶と野菜のおかずみそ汁

材料 2～3人分

<作り方>

さば水煮缶	1缶
玉ねぎ	50g
にんじん	20g
キャベツ	80g
青ねぎ	1本(10g)
水	2カップ
みそ	小さじ2
七味唐辛子	適宜

- ① 玉ねぎは1.5cm程度の角切り、にんじんは5mm厚さのいちょう切り、キャベツは1.5cm角程度に切る。
- ② 青ねぎは小口切りにする。
- ③ 鍋に水、さば缶の汁、①を入れて加熱し、野菜がやわらかくなれば、さばを大きめにほぐし入れ、みそを溶き入れる。
- ④ 器に盛り、青ねぎを散らし七味唐辛子をふる。

★カップスープでリゾット風

材料 1人分

<作り方>

好みのスープの素	1袋
水	袋の表示通り
ベーコン	1枚
かにかまぼこ	2本
冷凍ブロッコリー	30g
ごはん	70g
ピザ用チーズ	10g
粗びきこしょう	適量

- ① ベーコンは細切り、かにかまぼこはほぐす。
- ② 耐熱容器にスープの素、水、①、ブロッコリー、ごはん、ピザ用チーズを入れてよく混ぜる。
- ③ ラップをかけずに電子レンジ(600W)で2分半加熱し、粗びきこしょうをふる。
*ごはんのかわりに食パン、バゲットなどを用いてもよい
*スープに混ぜるのは、水以外に牛乳、豆乳などでもよい
*スープの素以外にトマトジュース、野菜ジュースで作ってもよい

★豆乳みそうどん

材料 1人分

<作り方>

冷凍うどん	1玉
ひき肉(豚、鶏好みで)	50g
野菜、きのこなど(冷凍可)	100g
サラダ油	小さじ1
酒	小さじ1
水	1/2カップ
麺つゆ	小さじ1
豆乳	1カップ
みそ	小さじ1強

- ① 冷凍うどんは袋の表示通りに電子レンジで加熱する。
- ② フライパンに油を入れて温め、ひき肉、食べやすく切った野菜、きのこを炒め、酒、水と麺つゆを入れて野菜が柔らかくなるまで煮る。
- ③ ②に豆乳を入れ温まったら、みそを溶き入れる。
- ④ 器に①を入れて③をかける。



★冷凍かぼちゃでスイーツ風

材料 1人分

<作り方>

冷凍かぼちゃ	100g
ミックスナッツ(無塩)	10g
はちみつ	小さじ1

- ① かぼちゃは柔らかくなるまで加熱して、皿に盛る。
- ② 粗く刻んだミックスナッツ、はちみつを上からかける。