

★唐揚げde酢豚

<作り方>

材 料		4人分
	冷凍鶏からあげ	400g
	生しいたけ	2 個
	ピーマン	1 個
	たまねぎ	1/2個
	サラダ油	大さじ1
A	ポン酢	大さじ4
	トマトケチャップ	大さじ1
	砂糖	大さじ2
	酒	大さじ1
	水	大さじ2
	片栗粉	大さじ1/2

- ① Aは合わせておく。
- ② 生しいたけは石づきを取り、4等分に切る。
玉ねぎは2cm幅のくし切りにする。ピーマンは種を取り食べやすい大きさの乱切りにする。
- ③ お皿にキッチンペーパーを敷いて、唐揚げを乗せ電子レンジで温める。(冷凍食品なら表示通り温める)
- ④ フライパンにサラダ油を加え熱し、野菜を炒める。
玉ねぎが透き通ってきたら、唐揚げを加え炒める。
Aを加え全体に混ぜ、とろみが付いたら火を止めお皿に盛

唐揚げを温めておくことがポイント！

野菜は何でもOK！冷蔵庫にある野菜で簡単に酢豚ができます。

★ほうれん草とたまごのココット

<作り方>

材 料		1 人分
	冷凍ほうれん草	30g
	たまご	1 個
	塩	少々
	こしょう	少々

- ① 耐熱容器に冷凍ほうれん草を入れ、塩とこしょうを振り、真ん中をくぼませる。
- ② 真ん中にたまごを割り入れ、爪楊枝で刺して黄身に小さな穴をあける。
- ③ ラップをして、電子レンジでたまごが半熟状になるよう1分～1分30秒加熱する。

忙しい朝のおかずとしても使えます。

蓋つき耐熱ガラス容器は、冷蔵庫や冷凍庫からそのまま電子レンジで加熱できるものも多く、食材を温める際に、別の容器に移し替える必要がないため、料理の時短アイテムとしても活用できます。

★冷凍キャロットラペ

<作り方>

材 料		4人分
	にんじん	200g
	塩	小さじ1/2
A	オリーブ油	大さじ2
	レモン汁	大さじ2

- ① にんじんは皮をむいて、5cm長さの千切りにする。
- ② ボウルににんじんと塩を加えもみ、Aを加え混ぜる。
- ③ 保存袋に②を汁ごと入れ、空気を抜いて平らに広げ冷凍保存する。

<食べ方>

- ① 冷凍庫から取り出し、保存袋のままボウルに入れて流水解凍する。

2週間くらいで食べきりましょう。お弁当のおかずや、もう一品に重宝します。

★冷凍根菜de作る煮物

<根菜ミックスの作り方>

材 料		4人分
	大根	200g
	れんこん	100g
	にんじん	1/2本

- ① 大根は皮を剥いて2cm厚さのいちよう切りにする。
れんこんは皮を剥いて、5mm厚さのいちよう切りにする。酢水にサッと浸けて水分を切る。
にんじんは皮を剥いて、5mm厚さのいちよう切りにする。
- ② 保存袋に平らになるように入れて冷凍する。

<作り方>

材 料		4人分
	冷凍した根菜	1 袋
	冷凍里芋	200 g
	ちくわ	2本
A	鍋キューブの素	1 個
	水	300cc
	みりん	大さじ1/2
	ごま油	大さじ1

- ① ちくわは3cmの長さに切る。
- ② 鍋にごま油を入れて熱し、ちくわを炒める。
- ③ Aと、冷凍しておいた野菜、冷凍里芋を加え中火で煮る。

冷凍野菜は、解凍せず、そのまま料理できます。
冷凍ちくわを使ったり、冷凍のさがきごぼうや、冷凍いんげんなどを加えてもOKです。
鍋キューブの素は、種類が多く、いろいろな味が楽しめます。
また、鍋キューブの素の代わりに、麺つゆを使うと調味料が少なくても簡単に味付けができるので便利です。