

かんたんレシピで 気軽に作ろう!



冷凍食品を上手に使おう!

8月放映分レシピ

冷しゃぶうどん



材料：2人分

冷凍うどん……………2玉
豚薄切り肉……………100g
トマト……………1個
しその葉……………5枚
大根……………200g
七味唐辛子……………少々
つけつゆ……………250ml

-作り方-

鍋にたっぷりの湯を沸かし、豚肉を広げながら入れる。色が変わったら、ざるにあけ、水を切る。トマトは10等分くらいのくし型に切る。しそは千切りにして水にさらしてから水を切る。大根はおろし、ざるにあけて軽く水気をきる。別の鍋にたっぷりの湯を沸かし、冷凍うどんをゆでる。流水でぬめりを流し、水気をきる。器に盛り付けて完成!

かぼちゃと ほたてのバター煮



材料：4人分

冷凍かぼちゃ……………240g
冷凍さといも……………140g
ホタテ水煮缶……………60g
A)水……………1.1/2カップ
スープの素……………小さじ1
バター……………20g
塩……………少々
こしょう……………少々

-作り方-

鍋にAとさといもを入れて中火にかけ、ふたをして5分ほど煮る。かぼちゃ・ホタテ・バター・塩・こしょうを入れ、沸騰したら、弱火で10分ほど煮る。野菜がやわらかくなり、煮汁が少なくなったら、出来上がり。

ごぼうとナッツ のサラダ



材料：4人分

冷凍ごぼうとにんじん……………100g
サラダ油……………4g
砂糖……………3g
濃い口しょうゆ……………6g
きゅうり……………80g
塩……………適量
スライスアーモンド……………15g
ピーナッツ……………15g
マヨネーズ……………40g

-作り方-

フライパンにサラダ油を熱し、ごぼう人参を炒め、砂糖・しょうゆできんぴら風に味付けする。ピーナッツは刻み、別のフライパンでアーモンドとピーナッツをからいりする。きゅうりは、たて半分に切り、斜めにスライスし、塩をして絞る。
をあえ、マヨネーズまたは好みのドレッシングで食べる。

ブルーベリースムージー



材料：4人分

冷凍ブルーベリー……………150g
プレーンヨーグルト……………1カップ
牛乳……………1/2カップ
はちみつ……………大さじ2

-作り方-

ヨーグルトはジッパー付の保存袋に入れ、薄く平らにして凍らせておきます。と牛乳・はちみつを入れ、なめらかになるまで1分ほどミキサーにかけます。ブルーベリーを凍ったまま加え、さらに1~2分ほどミキサーにかけます。滑らかになったら、グラスに注ぎ分ける。