

One and One

全ての
食材を冷凍して
使っても
美味しいです。

昔ながらの
乾燥食材と
冷凍した食材で
更に美味しく！



チーズや
ケチャップで
洋風アレンジも
可能です。

鶏肉などの
お肉を入れると
味もボリュームも
格段にアップ。



江別市保健センター

江別市若草町6番地の1

Tel: 011-385-5252



江別市では、簡単野菜
レシピをホームページ
に掲載しています。ぜ
ひ、ご覧ください。

野菜の保存方法、
冷凍方法、簡単レシピを
ご紹介。

ひとつの鍋と

ひとつの作業で

ひとつの料理が。

One and One

野菜の保存方法、 冷凍方法、簡単レシピを ご紹介。

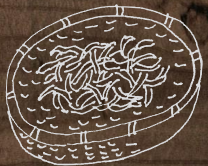
野菜を生のまま冷凍してみましょう

野菜を買って野菜室に入れておくと新鮮さが失われていきます。

ほとんどの野菜は洗って生のままでも冷凍できるので

野菜の処理だけ覚えておくととても便利です。

買ってすぐ冷凍するか、余ったら冷凍するか。



おいしくいただく大事なポイント

- *自然解凍せず凍ったまま調理します
- *使う時に便利な大きさにカット(薄切り・みじん切り、角切り、葉ものは5センチ程に)
- *フリーザーバッグの中の空気は出来る限り抜く
- *洗った場合は水気をしっかりと拭き取る(水気があると傷みやすい)
- *平らに密閉し保存する
(平らにすることで袋の上から軽くもむと、バラバラになって取り出しやすくなります)



多くの方は
余った野菜はラップして野菜室へ
でも、一年間かけて冷凍すると
包丁やまな板などを使わずに料理できて
とっても簡単クッキング!

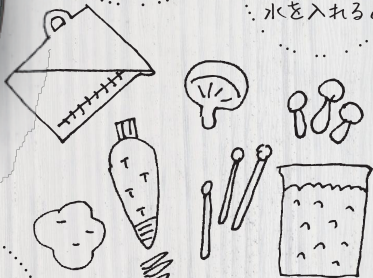
- ◇長ネギ/青い部分は小口切り、白い部分は10センチ程の長さ、又は小口切りにする
(凍ったまま切って調理)
- ◇なす/乱切り、輪切り、5分程水に漬けてアク抜きをし、しっかり水分をとる
- ◇キャベツ/お好みの大きさに
- ◇大根/一口大の乱切り、煮ものなどにそのまま投入します
- ◇人参/3~5mm角程度のブロック状や千切り
- ◇きのこ類/きのこ類は洗わず石づきを取り、ほぐしてフリーザーバッグへ
しめじやシイタケなど複数のきのこをカットしてミックスしたものを冷凍しておく
そのまま炒め物などの料理に使えて便利(洗った場合は、しっかり水気を取る)
- ◇もやし/洗わなくても冷凍はできますが、洗うことで特有の臭いも軽減できます
- ◇かぼちゃ/種とわたはスプーンなどでくり抜いて取り除き、角切り、うす切り
- ◇ピーマン・パプリカ/種を取り除き、乱切り、千切り
- ◇玉ねぎ/太目の千切り
- ◇春菊、ほうれん草、小松菜、白菜/葉ものは長さ5cm
- ◇さやいんげん/2~3等分にして
- ◇しょうが/1かけずつラップに包んで





① 炊飯器に
しょうゆ、お酒、みりんを
各大さじ2杯
お米2合を
入れます。

② お米2合用の
メモリまで
水を入れる。



③ 鶏肉100gと
しめじ、えのきなどの
お好みのきのこ、人参など
合わせて200gを
入れる。

④ スイッチを入れ
炊くだけ。

※記載は4人分の材料です。

Mushroom rice

キノコ炊き込みご飯

Steamed cod and vegetables

タラと野菜のレンジ蒸し

※記載は1人分の材料です。

耐熱皿に
① 玉ねぎ薄切り適量
② たら一切れ
③ しめじ、水菜、
人参(千切り)全て適量
④ 塩、こしょう、日本酒
(白ワイン)を
少々ふります。

⑤ お好みで
ポン酢しょうゆを
かけて
食べます。

※タラの代わりに鮭や鶏肉、
ほかの野菜でもOK!



⑤ ラップ6センチで約3分。



① 鍋にオリーブオイル
大さじ1を入れ、
弱火で「おろしにんにく」適量、
中火で玉ねぎ1/2、
パセリ40gの
順に炒める。



② なす本
ブロッコリー4房
赤パプリカ1/2
黄パプリカ1/2を
炒める。

③ トマト缶1/2を入れ
強火にして煮立ったら
コンソメ顆粒小さじ1、
塩コショウ少々
(あればローリエ枚)
を入れ弱火で
20分煮込む。

※全ての野菜をひと口大の
角切りにする。

ラタトゥーユ

Ratatouille

※記載は2人分の材料です。

Soup of dryness Japanese radish

① 切干し大根10gは
乾燥したまま
2cmに切る。

② 具材は
人参、しいたけ、しめじ
長ネギなどの
お好みの野菜(100g)を
大めの千切りや
細切りにする。



切干し大根のスープ

③ 水260ccと
鶏がらスープの素小さじ1.5、
水菜以外の野菜を火にかけ、
柔らかくなった
水菜適量を入れる。

④ しょうゆ、塩、コショウで味をととのえる。

※記載は2人分の材料です。

