

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
水 150g		



〈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つずつラップの上に乗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





冷凍で時短！  
野菜たっぷり心も体も あったかスープ  
冷凍生活アドバイザー 神尾 かほりさん

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：4～5人分  
さつまいも 150g トマト 150g  
かぼちゃ 100g 小松菜 100g  
しめじ 60g なす 50g  
にんじん 40g 厚揚げ120g  
冷凍葉ネギ（仕上げに適量）  
冷凍すりおろしショウガ4g  
麺つゆの素 150cc 水750cc  
塩小さじ1/2



●作り方  
（下準備）  
しょうが、葉ネギの薬味は冷凍庫に常備しています。  
食材を食べやすい大きさにカットします。  
冷凍しょうがはすりおろしておきます。

- （作り方）  
①かぼちゃ、にんじん、さつまいもは、電子レンジで加熱し冷ましてから、ジップロックに入れて冷凍します。  
②麺つゆ、水、残りの食材をジップロックに入れて冷凍します。  
③②を鍋に入れて中火にかけ、溶かしていきます。沸騰してから、中火～弱火で3～4分時々かき混ぜながら煮ます。  
④③に①を入れて中火にして、混ぜながら沸騰させてから弱火で1～2分煮て火を止める。塩を加え味を整える。  
⑤器に盛り冷凍葉ネギを添えて完成

- ポイント  
・冷凍でシメジとトマトのうま味がアップ！  
・しょうがで体がポカポカに。野菜たっぷりでのこれからの寒い季節にピッタリ！  
・かぼちゃ、にんじん、さつまいもは火が通っているので、煮すぎないように気をつけて。



冷凍生活  
アドバイザー



入賞 時短なちらし寿司の素  
冷凍生活アドバイザー 永原 裕子さん

●材料：米1合×5回分

- ①キュウリ2本 人参1本 筍の水煮1個
- ②塩じゃけ3切
- ③玉子4個
- ④米5合 昆布適量
- ⑤すし酢20cc×5




●作り方

- ① 薄切りのキュウリに（分量外）の塩をまぶし5分ほどおいてしんなりさせる。  
その間に1cm角の薄切りにした人参と筍を具ひたひた程のだし汁で煮る。  
キュウリの水分をしっかり絞り込み、酢（大1ぐらい分量外）で洗う。
- ② ①のキュウリを絞り、冷まし水分を切った人参と筍を混ぜ保存パックに5等分する。  
1パックにすし酢20ccをあえ、薄くならして冷凍する。
- ③米と昆布を固めに炊く
- ④塩じゃけをフライパンで炒ってフレークにする。（塩加減によって醤油やみりんで味付け）粗熱を取って保存パックに薄く並べ冷凍する。
- ⑤錦糸卵をつくる粗熱を取って保存パックに薄く並べ冷凍する。
- ⑥炊き立てのご飯1合に凍った②1パックと④のフレーク適量を凍ったままのせ余熱で ②がほぐれるまで放置。
- ⑦解けだしたらご飯を切るように混ぜ自然解凍した錦糸卵で飾り付けして完成。

●ポイント

- ・ 鮭以外にも、ツナやそぼろなどアレンジ自由自在！
- ・ 別に冷凍した鮭フレークと錦糸卵もとっても便利！
- ・ 冷凍の具を使用することで炊きたてのご飯を手早く冷ますことができます。



入賞  ニンジンのポキッと冷凍サラダ  
冷凍生活アドバイザー 根本 早苗さん

- 材料：2人分  
ニンジン 小1本 (100g)  
サラダチキン 1/2袋 (50g)  
コーン 1/3缶 (30g)  
プロセスチーズ 1片 (18g)  
くるみ 15g、干しブドウ 12g  
(ドレッシング)  
酢 大さじ2  
オリーブオイル 大さじ3  
塩 小さじ1/4



- 作り方  
①人参は1mm細切り、プロセスチーズはさいの目切り、サラダチキンは5mmに細切りする。  
②ドレッシング材料をまぜる。  
③冷凍用保存袋に全ての材料を入れて空気をぬき、薄く平らに冷凍する。  
④使いたい分を手でポキッとおり、自然解凍して器に盛りつける。



- ポイント  
・冷凍によってニンジンの繊維がこわれるため、塩もみすることなく、キャロットラペが完成！  
・人参はラペ用スライサーなどでなるべく細く切るとおいしい。  
・ビタミンA、C、E、カルシウム、鉄分、たんぱく質を含む、栄養バランスを考えたサラダが手軽に食べられるので、忙しい方に作っていただけたら嬉しいです。





**入賞** 冷凍ナスの中華風サラダ  
冷凍生活アドバイザー 古川 涼子さん

- 材料：2人分  
ナス 2本  
ごま油 大さじ1と1/2  
酢 大さじ1/2  
すりごま 大さじ1/2  
しょう油 小さじ1/2  
こしょう 少々



- 作り方  
①ナスはヘタを取って縦半分にし、ラップでピッタリと表面を覆うようにしてジッパー付きの袋に入れて冷凍します。  
②耐熱皿に冷凍ナスを乗せ、電子レンジ600wで3分くらい加熱します。  
③調味料をボウルに入れて混ぜ合わせます  
④ナスのあら熱が取れたら縦に手で裂いて、3と混ぜ合わせて完成。



- ポイント  
・皮付きのままナスを冷凍することで食感が良くて食べ応えのある簡単副菜になります。忙しいときにもさっと作れて便利。  
・ナスを手で裂くと、味がしみて美味しいです。



**入賞** そのまま炊き込みカレーピラフ  
冷凍生活アドバイザー 宮地 香子さん

●材料：4人分

- タマネギ 1/2個
- トマト 1/2個
- ピーマン 1個
- マッシュルーム、シメジなどあわせて 80g
- 鶏ひき肉 150g
- 米 2合
- 塩 小さじ1
- カレー粉 大さじ1
- プレーンヨーグルト 大さじ1
- 生姜のしぼり汁 小さじ1
- garam masala 小さじ1/2、
- コショウ適宜、シュレッドチーズお好みで


●作り方

- ①タマネギ、トマト、ピーマンは1.5cm角程度に切る。マッシュルームは5mm厚さの薄切りにする。シメジはほぐしておく。
- ②鶏ひき肉を冷凍保存袋（大）に入れて、塩、カレー粉、プレーンヨーグルト、生姜のしぼり汁、 garam masala を入れてもみ込む。
- ③袋を平らなところに置き、鶏ひき肉を薄く伸ばす。その上に、①の野菜を入れて、再度、できるだけ薄く平らにならしてそのまま冷凍する。
- ④＜調理時＞お米は通常の炊飯時より10%ほど水を減らした水加減にし、炊飯器に入れる。（炊飯器に「すし飯」モードがあればその水加減にする。）
- ⑤③を袋の上から折るようにして3~5cm角くらいの大きさに割り、④に混ぜ、炊飯器で炊く。
- ⑥炊き上がったら一度、具材をほぐしながらしっかり混ぜて再加熱する。再度炊き上がったらできあがり。炊き上がったから、お好みでシュレッドチーズを混ぜる。（上に散らしてもよい）



●ポイント

- ・下味冷凍は忙しいときの大きな味方！通常は冷凍→解凍→調理ですが、さらに時短になるように「解凍」の工程を省いたレシピです。
- ・冷凍するときは大きめの保存袋に入れ、できるだけ薄く伸ばして冷凍し、パキパキと折れるようにしておきます。

入賞  ニラたっぷりの手作り焼き餃子  
冷凍生活アドバイザー 大和 一恵さん

- 材料：4人分  
ニラ 1/2本 白菜 2枚程度  
まいたけ 30g 豚ミンチ 100g  
醤油 大さじ1 砂糖小さじ1  
ごま油 大さじ1 餃子の皮 30枚  
焼くとき用ごま油 適量 水 適量



●作り方

- ①ハンドブレンダーを用意する
- ②ざく切りにした野菜、ミンチ、調味料を備え付けの容器入れ、ハンドブレンダーで混ぜる。  
(ハンドブレンダーがない場合は、野菜をみじん切りにし手で粘りが出るまで混ぜる。)
- ③具材をフリーザーバックに入れ、できるだけ平たく形を整えて凍らせる。  
5mm程度の厚みで凍らせると後で調理がしやすい。
- ④凍った具材をフリーザーバックから取り出し、適当にほぐす。
- ⑤適当な量を餃子の皮の上のせて包む。薄く凍らせておくと簡単に形が整えやすい。
- ⑥餃子の皮で包んだら、ごま油を引いたフライパンに並べ、中火で焼く。
- ⑦お皿に盛って出来上がり。



●ポイント

- ・冷凍することで、具の水分が皮にうつりにくく、べちゃべちゃになりにくい。さらに、皮に汁を包み込むことができる。
- ・お家時間が長い今だからこそ、少し時間のかかる料理もぜひご家族一緒に作ってみてください！

