

上手に使って
美味しく食べよう♪

冷凍野菜を活用しよう！

野菜たっぷりスープ



冷凍野菜で
ボリューム
アップ！

<材料 二人分>

・キャベツ	大きめ 2 枚 (100g)
・たまねぎ	1/4 個 (50g)
・人参	1/4 本 (50g)
・冷凍ブロッコリー	5~6 房 (50g)
・ウインナー	4 本
・水	2 カップ (400cc)
・顆粒コンソメ	小さじ 2 杯
・こしょう	少々

<作り方>

- ① キャベツはざく切り、たまねぎは薄切り、人参はいちょう切り、ウインナーはななめ薄切りにする。
- ② 鍋に水・コンソメ・人参・たまねぎ・キャベツを入れ、火にかける。
- ③ 沸騰したら、ウインナー・凍ったままの冷凍ブロッコリーを加えて煮る。こしょうで味を整える。

【栄養価 一人分】

エネルギー : 173kcal たんぱく質 : 6.3g
カルシウム : 49mg 塩分相当量 : 2.5g

自宅できんたん

冷凍野菜を作ろう

凍ったまま
加熱調理して
使いましょう

- ・キャベツ、白菜…ざく切り
- ・ほうれんそう
…下ゆで後、食べやすい大きさに切って
- ・小松菜、春菊、にら
…株元を切り落とし、ざく切り
- ・ブロッコリー、カリフラワー…子房に分けて
- ・長ねぎ…ななめ切り、薬味用に小口切りも◎
- ・万能ねぎ…小口切り
- ・たまねぎ…薄切りやみじん切り
- ・人参、大根…薄めのいちょう切りや千切り
すりおろしでも◎
- ・かぼちゃ…種とワタを取り除き、
皮ごと 1 cm幅のくし切り
- ・トマト…ヘタを取って、2~3 cm角に切って
- ・ミニトマト…ヘタを取ってそのまま
- ・きのこ類…洗わずに、石づきを切り落とし、
割いたり、切ったり

～ 冷凍保存のポイント ～

- ① 水分はしっかり拭き取りましょう。
- ② フリーザーバックや保存袋に入れて、平たく広げましょう。
- ③ 下ゆで後は、粗熱を取ってから。
- ④ アルミのバットに並べたり、ラップの上からアルミホイルで包むとより早く冷凍できます。
- ⑤ 保存期間は 1 ヶ月を目安にしましょう。