

管理栄養士直伝!



冷凍ミールキット

休日にまとめて作って平日ラクラク!



1人分
224kcal
食塩相当量
1.6g

たいのアクアパッツァ

材料 (2人分)

たい	2切れ
あさり	200g
いんげん	5本 (40g)
ミニトマト	6個
にんにく (うす切り)	1かけ分
白ワイン	大さじ 2
オリーブ油	大さじ 1
塩	小さじ 1/4
こしょう	少々

作り方

- 1 あさは砂抜きし、殻をこすり合わせてよく洗い、水けをきる。いんげんは3等分に切る。
- 2 Lサイズの保存袋にA、にんにくを入れて混ぜ合わせ、たいを入れてからめる。1、ミニトマトを入れて平らにならし、空気を抜いて冷凍する。
- 3 2を流水にさっとくぐらせて保存袋から中身を取り出し、フライパンに入れる。水 1/2 カップ (材料外) を加えてふたをし、中火で熱し、沸騰したら弱火にし、火が通るまで10分ほど煮る。

MEMO

フライパンで加熱する「冷凍ミールキット」は、Lサイズの冷凍保存袋を使用します。空気をしっかり抜いて平らにし、ひと晩以上冷凍します。



えびとパプリカのチリソース

材料 (2人分)

えび	10尾 (150g)
黄パプリカ	1/2個 (80g)
枝豆 (冷凍)	60g (正味30g)
にんにく (みじん切り)	1かけ分
しょうが (みじん切り)	1かけ分
トマトケチャップ	大さじ 2
ごま油・しょうゆ	各小さじ 1
片栗粉・酢・砂糖	各小さじ 1/2
豆板醤	小さじ 1/4

作り方

- 1 えびは背わたを取り除き、片栗粉 (分量外) をもみ込む。流水でしっかりもみ洗いして、水けを拭き取る。パプリカは乱切りにする。枝豆は解凍して実を取り出す。
- 2 Mサイズの保存袋にA、にんにく、しょうがを混ぜ合わせ、えびを加えてからめる。パプリカ、枝豆を入れて平らにならし、空気を抜いて冷凍する。
- 3 2を流水にさっとくぐらせて保存袋から中身を取り出し、耐熱皿にのせる。ラップをかけ、電子レンジ (600W) で4分ほど加熱し、さっと混ぜる。さらに、ラップをかけずに電子レンジで1~2分加熱し、とろみがつくまでよく混ぜる。

中華の定番えびチリがレンジ加熱の冷凍ミールキットで手早く完成!

冷凍ミールキットで手早く完成!

1人分
140kcal
食塩相当量
1.4g



MEMO

電子レンジ加熱する「冷凍ミールキット」はMサイズの冷凍保存袋を使用してコンパクトにすると、レンジでも解凍しやすくなります。



料理/新谷 友里江 (料理家・管理栄養士) 撮影/松永直子 スタyling/深川あさり

共済組合ホームページで、本紙バックナンバーの料理記事を集めたページをご覧ください!



※ミールキットは肉や魚、野菜を切って、生のまま調味料と一緒に保存袋に入れて冷凍するだけの簡単おかず。
休日に作っておけば、平日は加熱するだけなので、ごはん作りが驚くほどラクに! 菌が繁殖しやすい梅雨の時期でも冷凍なので安心です。
* 保存袋は平らにして冷凍庫でひと晩以上冷凍します。保存期間は冷凍で1か月程度です。