



えいようだより

令和2年度 5月号 大田区立保育園

フリージングで時間の節約！

フリージングを活用すると料理の手間と時間が節約できます。

《フリージング（冷凍）するときのポイント》

- ★購入後、新鮮なうちに冷凍する
- ★なるべく速く凍らせる（厚さを薄くし小さく分ける）
- ★乾燥や酸化を防ぐために、ラップや保存用袋などでしっかり包み、空気を抜く
- ★冷凍した日付を記入し、2～3週間で使い切る

《冷凍保存しておく便利な食品》

カレー、シチューなど煮込み料理 ソース類（トマトソース、ホワイトソースなど）

パン ご飯 ゆで麺 油揚げ 納豆 野菜 芋類 きのこ類

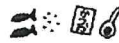
肉 魚 貝類など



野菜、芋類、きのこ類などは、切ってから加熱せずに冷凍し、そのまま調理すると、短時間でもじっくり煮込んだ味に仕上がります。

じゃこおにぎり

- ①ご飯にごま、削り節、ちりめんじゃこを入れ、しょうゆで味をつける。



- ③あら熱をとり冷凍する。



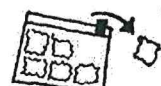
- ④食べるときに、電子レンジで解凍する。

玉ねぎと豚ひき肉のそぼろ炒め

- ①たまねぎをみじん切りにする。 ②ひき肉とたまねぎを炒める。



- ③あら熱をとり、保存用袋に入れて平らにし、冷凍する。 ④使用する時は、筋目を折り、使いたい分を取り出して箸などで筋目をつけて、味をつける。



オムレツやミートソースなどを作るときに便利です。

かぼちゃのグラタン

- ①耐熱容器に冷凍かぼちゃを並べて、かぼちゃがひたるまで牛乳を入れる。



- ②上からピザチーズをのせる。



- ③電子レンジ 600wで約5分加熱する。

