



冷食ONLINE

WEBで随時更新中!



冷食ONLINE

検 索

 一般社団法人 日本冷凍食品協会

〒104-0045 東京都中央区築地 3-17-9 興和日東ビル4階
TEL: 03-3541-3003 (代) FAX: 03-3541-3012
ホームページ <https://www.reishokukyo.or.jp/>



ひとつの工夫が笑顔をつくらす。

冷凍食品 ひとくふう レシピ



ミックスベジタブルと



ハンバーグを

アレンジしてでもね!

初心者でも
本格料理が
作れちゃう!!

ハンバーグとミックスベジタブルの洋風ちらし寿司

素材 を活かす

- P.
2 冷凍 **さといも**
■さといもの煮っころがし
■きなこもち風さといも
- 3 冷凍 **かぼちゃ**
■かぼちゃのそぼろ煮
■かぼちゃのポタージュ
- 4 冷凍 **枝豆**
■枝豆のペッパーチーズボール
■枝豆入りキーマカレー
- 5 冷凍 **ほうれん草**
■ほうれん草とドライトマトのソテー
■ほうれん草と鮭のペンネ
- 6 冷凍 **ブロッコリー**
■ブロッコリーのバターパン粉かけ
■ブロッコリーとゆで卵のグラタン
- 7 冷凍 **フライドポテト**
■フライドポテトの肉じゃが
■フライドポテトとキウイ、いかのサラダ
- 8 冷凍 **いんげん**
■いんげんと鶏肉のサラダ
- 冷凍 **コーン**
■コーンとじゃがいものスープ
- 9 冷凍 **ミックスベジタブル**
■ミックスベジタブルとあさりのスープ
■ツナと豆腐、ミックスベジタブルのキャセロール
- 10 冷凍 **和野菜ミックス**
■鶏肉と和野菜ミックスの炒め煮
■和野菜ミックスの豚汁
- 11 冷凍 **洋野菜ミックス**
■洋野菜ミックスのバーニカウダ
■洋野菜ミックスのポトフ
- 12 冷凍 **ささがきごぼう**
■ごぼうと豚肉の甘辛みそ
- 冷凍 **オクラ**
■オクラとわかめの酢の物

- 13 冷凍 **アボカド**
■まぐろとアボカドのわさび醤油和え
- 冷凍 **焼きなす**
■焼きなすの肉みそかけ
- 14 冷凍 **山芋とろろ**
■山かけ納豆ご飯
■山芋とろろ入りふんわり卵焼き
- 15 冷凍 **シーフードミックス**
■シーフードマリネ
■シーフードミックスのお好み焼き
- 16 冷凍 **むきえび**
■むきえびとねぎのかき揚げ
■そら豆とえびの塩炒め
- 17 冷凍 **ブルーベリー
ラズベリー**
■ベリーベリーケーキ
- 冷凍 **マンゴー**
■マンゴースムージー

調理済み品 を活かす

- P.
18 冷凍 **ギョウザ**
■ギョウザ鍋
■水餃子ラザニア
- 19 冷凍 **シュウマイ**
■シュウマイでつくる小さい肉まん
■シュウマイのタイ風スープ
- 20 冷凍 **鶏のから揚げ**
■から揚げのコブサラダ
■ユーリンチ(油淋鶏)
- 21 冷凍 **ハンバーグ**
■煮込みハンバーグ
■ハンバーグとミックスベジタブルの洋風ちらし寿司
- 22 冷凍 **肉だんご**
■肉だんごと野菜の甘酢炒め
- 冷凍 **つくね**
■つくねの卵黄まぶし
- 23 冷凍 **コロッケ**
■コロッケのオニオンスライス
梅削りがつお
■クリームコロッケのイタリア風
オムレツ
- 24 冷凍 **とんかつ**
■とんかつとたたききゅうりのサラダ
■とんかつのかき卵あんかけ
- 25 冷凍 **白身魚フライ**
■フィッシュバーガー
- 冷凍 **えびフライ**
■えびフライと野菜のマリアージュ
- 26 冷凍 **和惣菜**
■きんぴら、ひじきのちらし寿司
- 冷凍 **中華丼の具**
■焼き厚揚げの中華あんかけ
- 27 冷凍 **ドライカレー**
■ドライカレーのミルクチャウダー
- 冷凍 **チャーハン**
■かにかまのあんかけチャーハン
- 28 冷凍 **えびピラフ**
■えびピラフのライスサラダ
- 冷凍 **えびグラタン**
■チンゲン菜とえびのクリーム煮
- 29 冷凍 **焼きおにぎり**
■焼きおにぎりの冷や汁
■焼きおにぎりのキャベツ丼
- 30 冷凍 **うどん**
■うどんとニラのチヂミ
■豚キムチうどん
- 31 冷凍 **スパゲティ**
■バイクドナポリタン
- 冷凍 **たこ焼き**
■たこ焼きのねぎスープ
- 32 冷凍 **パイシート**
■きのこのパイ包みスープ
- 冷凍 **パンケーキ**
■パンケーキのパフェ

33 冷凍食品を上手に使う！ チェックポイント



冷凍 さといも

さといもは、皮むきやめり取りなど下ごしらえが大変。冷凍さといもは、凍ったまま加熱するだけで煮物や和え物が簡単にできます。

素材
を活かす

さといもの煮っころがし

■材料(2人分)

冷凍さといも・・・
・・・10個(250g)
A しょうゆ・・・大さじ1½
みりん・・・大さじ1½
ゆずの皮(せん切り)・・・少量
だし汁・・・カップ1
A 酒・・・大さじ1½
砂糖・・・大さじ1½

■作り方

- 鍋にAを入れて熱したところに凍ったままのさといもを加える。
- 強火で落としぶたをし7～8分煮てからふたを取り、汁けがなくなるまで鍋をゆすりながら煮詰める。
- ②を器に盛り、ゆずの皮をのせる。



カロリーの目安
171kcal
※1人分あたり

調理時間の目安
10分

きなこもち風さといも



■材料(2人分)

冷凍さといも・・・6個(150g)
きなこ・・・適量
黒蜜・・・適量

■作り方

- 凍ったままのさといもを袋の表示より少し長めにゆで、やわらかくする。
- ①を器に盛り、きなこ黒蜜をかける。

カロリーの目安
104kcal
※1人分あたり

調理時間の目安
15分



冷凍 かぼちゃ

かぼちゃをカットするのは、力がいらいます。
冷凍かぼちゃはすでにカットされ、下ゆで
されているのですぐに調理ができます。

かぼちゃのそぼろ煮

■材料(2人分)

冷凍かぼちゃ	200g	砂糖	大さじ1
鶏ひき肉	100g	酒	大さじ1
酒	大さじ1	みりん	大さじ1
しょうゆ	大さじ½	しょうゆ	小さじ½
しょうが汁	小さじ½	水	カップ1
サラダ油	小さじ1	〈水溶き片栗粉〉	
		片栗粉	小さじ1
		水	小さじ1

■作り方

- ① 鶏ひき肉に酒、しょうゆ、しょうが汁を混ぜる。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、①を入れて炒め、肉がポロポロになったら残りの調味料と水を加える。
- ③ 再び沸騰したら、凍ったままのかぼちゃを皮目を下にして入れる。
- ④ 強火で5分煮る。最後に水溶き片栗粉を加えてとろみがついたら火を止める。



カロリーの目安
255kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
10分

かぼちゃのポタージュ



■材料(2人分)

冷凍かぼちゃ (飾り用を含む)	200g	牛乳	カップ1
玉ねぎ(みじん切り)	½個	水	カップ1
バター	10g	固形スープの素	½個
		塩、こしょう	各少量

■作り方

- ① フライパンにバターを熱して玉ねぎを炒め、凍ったままのかぼちゃ、牛乳、水、固形スープの素を加え、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ② ミキサー(又は万能こし器)でなめらかにし、塩、こしょうで調味する。
- ③ 飾り用のかぼちゃを凍ったまま 600W の電子レンジで20秒加熱し5mm角に切り、浮き身にする。



★ポタージュは温めても冷やしてもおいしくいただけます。



冷凍 枝豆

冷凍枝豆はボイル、流水解凍、電子レンジ、自然解凍など
いろいろな調理の仕方があります。

枝豆のペッパーチーズボール

■材料(2人分)6個分

冷凍枝豆	30粒
クリームチーズ	60g
黒こしょう	少量

■作り方

- ① 凍ったままの枝豆を袋の表示どおりに解凍し、豆をさやから出し5粒ずつ分けておく。
- ② クリームチーズを10gずつ分ける。
- ③ ラップを広げて②と枝豆5粒をのせて丸めて包み、形を丸くとのえる。ラップをはがし、皿に盛る。
- ④ ③の上に黒こしょうをふりかける。



カロリーの目安
120kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
10分

枝豆入りキーマカレー



■材料(2人分)

冷凍枝豆	50g	水	約カップ2
豚ひき肉(赤身)	200g	市販のカレールー	2皿分
玉ねぎ(みじん切り)	小1個	塩、こしょう	各適宜
サラダ油	大さじ1	ご飯	2人分

■作り方

- ① 凍ったままの枝豆を袋の表示どおりに解凍し、さやから豆を取り出す。
- ② 小鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを焦がさないように炒める。
- ③ ②にひき肉を加え、ポロポロになったら水を加えて強火にかける。沸騰したらカレールーを加え、ルーが溶けるまで煮て、①を入れ、塩、こしょうで調味する。
- ④ 器にご飯を盛ってカレーをかける。

カロリーの目安
683kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
15分



冷凍 ほうれん草

おひたし、和え物などにする場合は、沸騰した湯で5秒ほど加熱して、さっと水を通し、水気をしぼって好みの方法でお召し上がりください。

ほうれん草とドライトマトのソテー

■材料(2人分)

冷凍ほうれん草……………200g
ドライトマト……………6～7個(20g)
オリーブ油……………大さじ1
塩、こしょう……………各少量

■作り方

- ① ドライトマトはオリーブ油に漬けて塩味をとる。
- ② ドライトマトは1cm幅(食べやすい大きさ)に切る。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、凍ったままのほうれん草とドライトマトを一緒に炒め、塩、こしょうで調味する。



★ドライトマトの塩抜きに使ったオリーブ油も料理に使いましょう。



カロリーの目安
77kcal
※1人分あたり

調理時間の目安
5分

ほうれん草と鮭のペンネ



■材料(2人分)

冷凍ほうれん草…80g 生クリーム…カップ½
ペンネ……………80g 粉チーズ…小さじ4
鮭(甘塩)…1切れ 塩……………少量
水……………カップ2 しょう油……………少量
塩……………小さじ¼

■作り方

- ① 鍋に湯を沸かして塩を加え、ペンネと鮭と一緒に、ペンネの袋の表示どおりにゆでる。鮭は火が通ったら途中で取り出し、皮と骨を取りのぞき、あらくほぐす。



★パスタはフジッリやマカロニ、スパゲティでも。
★生鮭の場合は、塩、こしょうしてから調理してください。

- ② ペンネがやわらかくなったら、ゆで汁の中に凍ったままのほうれん草と生クリームを加え、鮭を戻し入れて温める。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえ、皿に盛り、粉チーズをかける。



冷凍 ブロッコリー

緑鮮やかで様々な素材との相性もよいブロッコリー。あらかじめゆでられているので、短時間で調理できます。

ブロッコリーのバターパン粉かけ

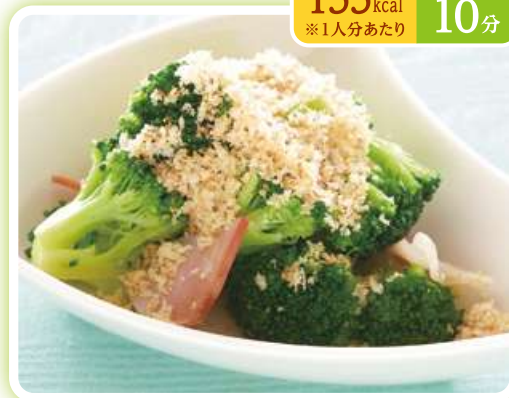
■材料(2人分)

冷凍ブロッコリー……………150g
ハム(1枚を8等分に切る)……………薄切り2枚
塩、こしょう……………各少量

〈バターパン粉〉
バター……………大さじ2
パン粉……………カップ⅓

■作り方

- ① フライパンにバターを入れ溶かし、パン粉を加えて中火でゆすりながら黄金色になるまでよく炒める。
- ② 器に凍ったままのブロッコリーをおき、軽く塩、こしょうする。上にハムをのせて600Wの電子レンジで2分30秒加熱する。
- ③ 皿に②を盛り、上から①のバターパン粉をたっぷりかける。



カロリーの目安
155kcal
※1人分あたり

調理時間の目安
10分

ブロッコリーとゆで卵のグラタン



■材料(2人分)

冷凍ブロッコリー…6個
ゆで卵……………2個
バター……………少量
粉チーズ……………大さじ2～3

〈ホワイトソース〉
バター……………15g
小麦粉……………大さじ2
牛乳……………カップ1¼
塩、こしょう……………各少量

■作り方

- ① ホワイトソースを作る。小鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れてよく混ぜる。再び火にかけ20秒ほど炒めたら牛乳でのばし、クリーム状にする。塩、こしょうで味をととのえる。
- ② ゆで卵は縦半分に切る。
- ③ バター(分量外)を塗ったグラタン皿に、切り口を下にした卵と、凍ったままのブロッコリーを並べる。ホワイトソースを全体にかけ、粉チーズをふって210℃のオーブンで7～8分、焼き色がつくまで焼く。



冷凍 フライドポテト

じゃがいもは揚げる、炒める、煮る、蒸すなど様々な料理に使えます。
冷凍ポテトは下ごしらえがすでにあるので、そのまま調理できます。

フライドポテトの肉じゃが

■材料(2人分)

冷凍フライドポテト(皮付き)・・・	200g	A	だし醤油・・・大さじ4
冷凍グリーンピース・・・	10～12粒		水・・・カップ2
豚薄切り肉・・・	100g		砂糖・・・大さじ1½
プチトマト・・・	6個		

■作り方

- 鍋にAを煮立て、凍ったままのフライドポテトを加える。
- 豚肉とプチトマト、凍ったままのグリーンピースを入れ、強火で焦がさないように汁けがなくなるまで煮る。

カロリーの目安
403kcal
※1人分あたり

調理時間の目安
10分



フライドポテトとキウイ、いかのサラダ



■材料(2人分)

冷凍フライドポテト(皮付き)・・・	100g	A	セルフィーユ・・・少量
オリーブ油・・・小さじ1			オリーブ油・・・大さじ2
いか(ひと口大)・・・	50g		レモン汁・・・大さじ1
キウイ(半月切り)・・・	1個		粒マスタード・・・小さじ1
トレビス(ひと口大)・・・	1枚		塩、こしょう・・・各少量
玉ねぎ(薄切り)・・・	½個		

■作り方

- オリーブ油で凍ったままのフライドポテトを炒める。
- いか、キウイ、トレビスはそれぞれに切る。玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水けをとる。
- 材料を盛り付け、Aを混ぜ合わせてかけ、セルフィーユを添える。

カロリーの目安
197kcal
※1人分あたり

調理時間の目安
10分



冷凍 いんげん

和・洋・中を問わずいろいろな料理のつけ合せに便利一品。緑の鮮やかさを残すためにも、加熱し過ぎには注意しましょう。

いんげんと鶏肉のサラダ

■材料(2人分)

冷凍いんげん・・・	150g	A	マヨネーズ・・・大さじ1
鶏ささみ肉・・・	80g		塩、こしょう・・・各少量
酒・・・	大さじ1		ポアブルローゼ(ピンクペッパー)・・・
水・・・	カップ1		10粒

■作り方

- 鶏ささみ肉に軽く塩をし、小鍋に酒と水を共に入れ、酒蒸しする。酒蒸し後、鶏を手で細かくさく。
- 凍ったままのいんげんを袋の表示どおりに加熱する。
- ボウルで①と②をマヨネーズで合わせ、塩、こしょうで調味する。仕上げにポアブルローゼを散らす。

カロリーの目安
117kcal
※1人分あたり

調理時間の目安
10分



★ポアブルローゼはアクセントに加えましたが、なくてもOKです。



冷凍 コーン

バラ凍結した冷凍コーン。実をそく手間もいらず、旬が短いコーンをいつでもおいしく食べられるのが利点です。

コーンとじゃがいものスープ



■材料(2人分)

冷凍コーン・・・	カップ½	A	水・・・カップ2
じゃがいも(いちよう切り)・・・	1個(120g)		固形スープの素・・・½個
ねぎ(小口切り)・・・	10cm		生クリーム・・・カップ¼
バター・・・	10g		塩、こしょう・・・各少量
			パセリ(みじん切り)・・・少量

■作り方

- 鍋にバターを溶かし、じゃがいもと凍ったままのコーン、ねぎを炒め、水と固形スープの素を加えて煮込む。
- じゃがいもがやわらかくなったら生クリームを加え、塩、こしょうで調味する。
- 器に盛り、パセリを散らす。

カロリーの目安
201kcal
※1人分あたり

調理時間の目安
10分



冷凍 ミックスベジタブル

コーン、にんじん、グリーンピースの組合せや、最近ではダイスカットのポテトを組み合わせたものなど。応用範囲が広く、常備しておくに便利です。

ミックスベジタブルとあさりのスープ

■材料(2人分)

冷凍ミックスベジタブル・・・カップ1/2
あさり(殻付き)・・・10個
マッシュルーム(薄切り)・・・2個
にんにく(みじん切り)・・・2片
オリーブ油・・・大さじ1
白ワイン・・・大さじ1
赤唐辛子・・・小1本
フランスパン・薄切り2枚
塩、こしょう・・・各少量
水・・・カップ2
パセリ(みじん切り)・・・少量
粉チーズ・・・適量

■作り方

- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れて熱し、香りが出たらマッシュルームを加え、しんなりしてきたら種を除いた赤唐辛子、凍ったままのミックスベジタブルを入れて炒める。
- 全体に油が回ったら、水を加え3分ほど煮る。
- あさりと白ワインを加えて、貝の口が開くまで煮る。塩、こしょうで調味し、器に盛る。
- トーストしたフランスパンにオリーブ油を少量ぬり、みじん切りパセリと粉チーズをふる。



カロリーの目安
154kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
15分

ツナと豆腐、ミックスベジタブルのキャッセロール



■材料(2人分)

冷凍ミックスベジタブル・・・カップ1/2
ピザ用チーズ・・・40g
もやし・・・40g
ツナ缶・・・(汁ごと)小1缶(80g)
マヨネーズ・・・大さじ3
しょうゆ・・・大さじ1
唐辛子(一味または七味)・・・小さじ1/4
木綿豆腐・・・1丁(300g)
ピザ用チーズ・・・40g

■作り方

- ボウルにツナ缶、しょうゆ、マヨネーズ、唐辛子、さっとゆでるか電子レンジで加熱したもやしと凍ったままのミックスベジタブル、チーズを混ぜ合わせる。
- キャッセロール(耐熱容器)に豆腐を入れ、スプーンかフォークでつぶして平らにし、①を上にかけてチーズ(40g)をのせる。
- 210℃のオーブンで15分焼く。



冷凍 和野菜ミックス

さといも、れんこん、ごぼうなどの取り合わせで、下ごしらえが面倒な根菜調理がらくらく。

鶏肉と和野菜ミックスの炒め煮

■材料(2人分)

冷凍和野菜ミックス・・・200g
鶏肉(ひと口大)・・・100g
サラダ油・・・大さじ1
だし醤油・・・大さじ3
水・・・カップ1
砂糖・・・小さじ2

■作り方

- 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉の色が変わるまで炒め、凍ったままの和野菜ミックスを加えて強火で炒める。
- Aを加えて煮立て、強火で汁けがなくなるまで鍋をゆすりながら煮る。



カロリーの目安
258kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
15分

和野菜ミックスの豚汁



■材料(2人分)

冷凍和野菜ミックス・・・200g
だし汁・・・カップ3
みそ・・・大さじ2
豚薄切り肉(ひと口大)・・・100g
七味唐辛子(または一味)・・・少量

■作り方

- 鍋にだし汁を熱し、みそを溶かし入れる。
- 再び煮立ったら豚肉と凍ったままの和野菜ミックスを加えて強火で5～6分煮る。
- 椀に盛り、七味唐辛子をふる。

カロリーの目安
318kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
15分



冷凍 洋野菜ミックス

ブロッコリーやカリフラワー、にんじん、ヤングコーンなど色とりどりの野菜をパック。サラダや煮込み料理に便利です。

洋野菜ミックスのバーニャカウダ

■材料(2人分)

冷凍洋野菜ミックス	にんにく(みじん切り)・1片
200g	オリーブ油・大さじ4
〈ソース〉	生クリーム・カップ½
アンチョビ(みじん切り)・	
3〜4枚	

■作り方

- ① ソースを作る。小鍋にみじん切りにしたアンチョビと、にんにく、オリーブ油を入れて火にかける。よく混ぜながら弱火で炒め、にんにくがカリッとしてきたら生クリームを加え、なめらかなとろみがつくまで混ぜる。
- ② 凍ったままの洋野菜ミックスを袋の表示どおりに加熱し、皿に盛り付け、①をつけて食べる。



カロリーの目安
560kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
10分

洋野菜ミックスのポトフ



■材料(2人分)

冷凍洋野菜ミックス	水	カップ3
200g	A 固形コンソメ	½個
セロリ(斜め切り)・10cm	ローリエ	1枚
ベーコン(ひと口大)・2枚	塩、こしょう	各適量
ソーセージ・6本	マスタード	適量

■作り方

- ① ベーコンは長さ3cmに切る。
- ② 鍋にセロリ、ベーコン、Aを入れ火にかける。沸騰したら凍ったままの洋野菜ミックスとソーセージを加える。再び沸騰したら弱火にし5〜6分煮る。
- ③ 塩、こしょうで味をととのえ、好みでマスタードを添える。

カロリーの目安
279kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
15分



冷凍 さがきごぼう

面倒なさがき、あく抜きの下ごしらえがされた冷凍さがきごぼう。凍ったまま加熱するだけで、汁物、炒め物、炊き込みご飯など幅広く使えます。

ごぼうと豚肉の甘辛みそ

■材料(2人分)

冷凍さがきごぼう	サラダ油	大さじ1
100g	砂糖	大さじ2
豚薄切り肉(ひと口大)・	みそ	大さじ2
100g	酒	大さじ2
しょうが(せん切り)・1片		

■作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、凍ったままのごぼうを炒める。
- ② ①に豚肉としょうがも加えて炒め、豚肉に火が通って白くなったら、砂糖、みそ、酒を合わせて入れ、全体にからめる。



カロリーの目安
380kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
5分



冷凍 オクラ

オクラをきざむ時のネバネバが気になる方におすすめなのが冷凍オクラ。そのまま使えるので、豆腐にのせたりサラダやお味噌汁にも。

オクラとわかめの酢の物



■材料(1人分)

冷凍オクラ	すし酢	小さじ2
30g	わかめ(もどしたもの)・	白炒りごま
20g	20g	少量
かにかま(かに風味かまぼこ)		
20g		

■作り方

- ① 凍ったままのオクラを袋の表示どおりに解凍する。
- ② ボウルに①とわかめ、かにかまを入れ、すし酢を加えて和える。仕上げに白ごまをふる。

カロリーの目安
46kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
5分



冷凍 アボカド

種や皮をとるのが面倒なアボカドが、食べやすく
使いやすいサイズにカットされています。

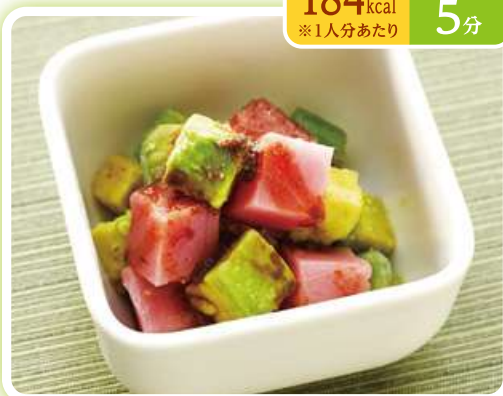
■ まぐろとアボカドのわさび醤油和え

■ 材料(1人分)

冷凍アボカド・・・60g
しょうゆ・・・小さじ2
レモン汁・・・1/2個分
わさび・・・小さじ1/2
まぐろ(刺身用)・・・
80g

■ 作り方

- ① 凍ったままのアボカドを袋の表示
どおり解凍し、レモン汁をかける。
- ② まぐろは、アボカドの大きさに合わせ
て切る。
- ③ 食べる直前に、しょうゆとわさびを
混ぜ合わせてかける。



カロリーの目安
184kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
5分

冷凍 焼きなす

ヘタ付きのなすをじっくり焼き上げ、皮をむいた焼きなす。
下ごしらえいらずでそのまま使えます。

■ 焼きなすの肉みそかけ



■ 材料(1人分)

冷凍焼きなす・・・
2本(80g)
ねぎ(みじん切り)・・・
大さじ1
しょうが(みじん切り)・・・
大さじ1/2
鶏ひき肉・・・50g
サラダ油・・・小さじ1
みりん・・・大さじ1/2
砂糖・・・小さじ1
みそ・・・小さじ1
〈水溶き片栗粉〉
片栗粉・・・小さじ1/2
水・・・カップ1/4
青じそ・・・1枚
七味唐辛子・・・少量

■ 作り方

- ① 凍ったままの焼きなすを袋の表示ど
おりに解凍する。
- ② 小鍋にサラダ油をひき、ねぎ、しょう
が、鶏ひき肉を入れて炒め、鶏ひき肉
の色が変わったら、みりん、砂糖、み
そを加えて混ぜ、水溶き片栗粉でとろ
みをつける。
- ③ 皿に青じそを敷き、①を盛り②をの
せる。
- ④ 好みで七味唐辛子をふる。

カロリーの目安
199kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
10分



冷凍 山芋とろろ

洗って皮を剥いて、刻んだりおろす手間のかかる山芋。
下処理時のかゆみが気なる方にもおすすめです。

■ 山かけ納豆ご飯

■ 材料(2人分)

冷凍山芋とろろ・・・
2袋(50g入り)
納豆・・・
2パック(50g入り)
漬物(高菜・みじん切り)・・・
小さじ4(10g)
うずら卵・・・2個
麦めし・・・茶碗2杯分

■ 作り方

- ① 凍ったままの山芋とろろを袋の表示
どおりに解凍する。
- ② 茶碗に麦めしを入れ、とろろ、納豆、
漬物の順に重ね、最後にうずら卵を
のせる。

Memo ★麦めしのかわりに、
白米のご飯でも。



カロリーの目安
351kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
5分

■ 山芋とろろ入りふんわり卵焼き



■ 材料(1人分卵4個分)

冷凍山芋とろろ・・・40g
卵・・・4個
めんつゆ・・・小さじ1
サラダ油・・・適量
大根おろし・・・適量

■ 作り方

- ① 凍ったままの山芋とろろを袋の表示
どおりに解凍する。
- ② ボウルに卵を入れて溶き、①とめん
つゆを加えて混ぜる。
- ③ 卵焼き器にサラダ油をひき、②を焼く。
- ④ 好みの大きさに切って盛り、大根おろ
しを添える。

カロリーの目安
463kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
10分



冷凍 シーフードミックス

冷凍シーフードミックスは、おいしさを守る氷の膜が表面に付いているので、炒めたり油で揚げる時は、氷を取ってから調理します。

シーフードマリネ

■材料(2人分)

冷凍シーフードミックス	120g	〈マリネ液〉	
玉ねぎ(せん切り)	¼個	サラダ油	大さじ2
セロリ(せん切り)	20g	酢	大さじ1
ピーマン(せん切り)	½個	カレー粉	小さじ½
にんじん(せん切り)	少量	塩、こしょう	各小さじ¼

■作り方

- ① 野菜はせん切りにしてマリネ液と混ぜる。
- ② フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、凍ったままのシーフードミックスを入れ、強火でさっと炒め、①に加える。

カロリーの目安
167kcal
※1人分あたり

調理時間の目安
20分



シーフードミックスのお好み焼き



■材料(2人分)

冷凍シーフードミックス	100g	小麦粉	80g
冷凍山芋とろろ	80g	卵	2個
冷凍さざみねぎ	カップ½	サラダ油	適量
キャベツ(せん切り)	100g	塩	少量
削り節	カップ½	お好み焼きソース	適量
		マヨネーズ	適量
		青のり	適量

■作り方

- ① 凍ったままの山芋とろろを袋の表示どおりに解凍する。
- ② ボウルにキャベツのせん切り、①、凍ったままのシーフードミックス、ねぎ、削り節、小麦粉、卵、塩を混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、②を2枚に分けて焼き、お好み焼きソース、マヨネーズ、青のりをかける。

カロリーの目安
463kcal
※1人分あたり

調理時間の目安
20分



冷凍 むきえび

シーフードは前処理が面倒。
冷凍むきえびはそのまま使え、彩りも良く、
様々な素材と相性が良くおすすめです。

むきえびとねぎのかき揚げ

■材料(2人分)

冷凍むきえび	60g	天ぷら粉	適量
長ねぎ(薄く小口切り)	15cm	カップ⅓～½(50g)	
せり(2cm長さ)	少量	水	80ml
		揚げ油	適量

■作り方

- ① 凍ったままのむきえびを自然解凍し、水けを十分にとる。背ワタのあるものは取り除く。
- ② 長ねぎは薄い小口切りにする。
- ③ 揚げ油を170℃にする。
- ④ ボウルに天ぷら粉と水を合わせ、むきえび、長ねぎ、せりを混ぜ合わせる。170℃の揚げ油でカラッと揚げる。

カロリーの目安
179kcal
※1人分あたり

調理時間の目安
15分



そら豆とえびの塩炒め



■材料(2人分)

冷凍むきえび	100g	玉ねぎ(1cm角)	¼個
冷凍そら豆	180g	パプリカ(黄・1cm角)	20g
片栗粉	小さじ2	サラダ油	小さじ2
水	大さじ1～2	塩	少量
塩、こしょう	各少量	しょうが(せん切り)	少量
酒	小さじ2		

■作り方

- ① 凍ったままのそら豆を袋の表示どおりに解凍し、皮をむく。
- ② むきえびは解凍し、背ワタを取る。片栗粉と水でよくもんで汁をすてる。さっと洗い、水けを切って軽く塩、こしょう、酒をかける。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、しょうが、玉ねぎ、パプリカを炒め、①、②を加える。
- ④ 塩で味をととのえる。

カロリーの目安
191kcal
※1人分あたり

調理時間の目安
10分

冷凍ブルーベリー ラズベリー

そのまま自然解凍し
トッピングしたり、ミキ
サーで混ぜると簡単な
デザートやジュース、
フルーツソースができ
ます。

ベリーベリーケーキ

■材料 (18cm×13cm×4cmの耐熱容器1台分)

冷凍ブルーベリー…50g 牛乳…カップ¼
冷凍ラズベリー…50g 小麦粉…90g
バター…25g ベーキングパウダー…
砂糖…カップ¼ 小さじ2
卵…1個

■準備

- ◎型にバターを塗る。
- ◎小麦粉とベーキングパウダーは合わせてふるう。
- ◎オーブンを180℃に温める。

■作り方

- ① ボウルにバターを入れ、泡立て器でクリーム状になるまで混ぜる。砂糖を2回に分けて加え、白っぽくなるまでよく混ぜる。
- ② 卵を数回に分けて加え、よく混ぜる。牛乳を少しずつ加えて混ぜ、粉を半量ずつ加え、凍ったままのラズベリーも加えて切るように混ぜる。
- ③ 型に流して凍ったままのブルーベリーを散らし、180℃のオーブンで20分焼く。



カロリーの目安 調理時間の目安
838kcal **30分**
※1台あたり



冷凍ギョウザ

冷凍ギョウザは焼く、煮る、蒸す、揚げる
など調理の幅が広いので常備しておき
たい一品です。

ギョウザ鍋

■材料 (2人分)

冷凍ギョウザ…12個 (300g) 〈スープ〉
白菜…2〜3枚 (200g) 水…カップ3
にんじん(輪切り)…10枚 鶏がらスープの素 小さじ2
しめじ…60g ごま油 小さじ1〜2
水菜…1〜2株 (60g) ポン酢しょうゆ 適量

■作り方

- ① 白菜はざく切り、にんじんは2mm厚さの輪切り、しめじは石づきを取って小房に分け、水菜は4〜5cmの長さに切る。
- ② 土鍋にスープを沸かし、野菜と凍ったままのギョウザを入れて煮る。野菜が煮え、ギョウザが温まったらごま油を加え、スープと一緒にポン酢しょうゆで食べる。



カロリーの目安 調理時間の目安
342kcal **20分**
※1人分あたり



冷凍マンゴー

食べやすいようにカットされており、凍ったままでも、
半解凍でも使えます。
色も鮮やかでデザートが華やかになります。

マンゴースムージー



■材料 (2人分)

冷凍マンゴー (飾り用を含む)…100g 牛乳…カップ½
ヨーグルト…カップ¼ はちみつ…小さじ1
ミントの葉…少量

■作り方

- ① ミキサーに凍ったままのマンゴーと、全ての材料を混ぜスムージー状に攪拌する。
- ② ①をグラスに注ぎ、1cm角に切ったマンゴーとミントの葉を飾る。

Memo ★好みで氷を入れてもOK!

カロリーの目安 調理時間の目安
93kcal **5分**
※1人分あたり

水餃子ラザニア



■材料 (2人分)

冷凍水餃子…14個
ホワイトソース (市販用)…150g
ピザ用ソース…大さじ4
ピザ用チーズ…適量

■作り方

- ① 凍ったままの水餃子を袋の表示どおりに電子レンジで加熱する。
- ② ①を耐熱容器に7個並べ、ホワイトソース半量、ピザ用ソース半量をかける。
- ③ ②の上に、残りの水餃子を7個並べ、ホワイトソース、ピザ用ソースそれぞれの残りをかけ、一番上にピザ用チーズをのせる。
- ④ ③をトースターかオーブンでチーズに焼き目がつくまで12〜15分焼く。

カロリーの目安 調理時間の目安
463kcal **20分**
※1人分あたり



冷凍 シュウマイ

冷凍シュウマイはお弁当の人気者。
ひと手間加えればメインディッシュ
に変身します。

シュウマイでつくる小さい肉まん

■材料(4個分)

冷凍肉シュウマイ	4個
食パン(8枚切り)	4枚
辛子	適量
ラップ	
霧吹き(水+日本酒)	適量

■作り方

- ① 食パンは耳を切り取る。
- ② ラップは食パンより大きく切って広げる。
- ③ ①の食パンの周囲に霧を吹いて湿らせ、②の中央におく。
- ④ ③の食パンの中央に凍ったままの肉シュウマイをのせ、茶巾しぼりにする。
- ⑤ 4個を皿にのせ、600Wの電子レンジで約2分加熱する。
- ⑥ 好みで辛子をつけて食べる。



カロリーの目安
79kcal
※1個あたり
調理時間の
目安
10分

シュウマイのタイ風スープ



■材料(2人分)

冷凍えびシュウマイ	6個
しょうが(薄切り)	2枚
にんにく(薄切り)	2枚
〈スープ〉	
水	カップ2
鶏がらスープの素	小さじ½
ナンプラー	小さじ1½
塩、こしょう	各少量
春雨(½長さ)	20g
香菜(1cm)	1株
クコの実	大さじ1
レモン汁	¼個分

■作り方

- ① 鍋にスープ、しょうが、にんにくを入れて煮立て、凍ったままのえびシュウマイ、春雨を加えて煮る。

② 再び煮立ってきたら弱火で2～3分煮て、ナンプラー、塩、こしょうで味をととのえる。

③ ②を器に盛り香菜とクコの実、レモン汁を加える。

カロリーの目安
127kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
10分

冷凍 鶏のから揚げ

肉の処理やカットなどの下ごしらえが大変な鶏のから揚げ。
味付けされた調理済みの冷凍食品なら、いつでも揚げたてのから揚げが楽しめます。

から揚げのコブサラダ

■材料(1人分)

冷凍鶏のから揚げ	5個
冷凍ブロッコリー	80g
レタス(ひと口大)	¼個
ミニトマト(縦½)	5個
アボカド(ひと口大)	½個
パプリカ(薄切り)	¼個
お好みのコブサラダか シーザーサラダのドレッシング	適量

■作り方

- ① 凍ったままの鶏のから揚げ、ブロッコリーを袋の表示どおりに加熱し、鶏のから揚げは半分に切る。
- ② 全ての材料を彩りよく器に盛り、上からドレッシングをかける。



カロリーの目安
334kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
10分

ユーリンチ(油淋鶏)



■材料(2人分)

冷凍鶏のから揚げ	150g
〈たれ〉	
砂糖	大さじ1½
しょうゆ	大さじ2
A 酢	大さじ2
赤唐辛子(小口切り)	少量
ねぎ(粗みじん切り)	7～8cm
レタス(1cm幅)	2～3枚

■作り方

- ① Aを合わせてたれを作る。
- ② 凍ったままの鶏のから揚げを袋の表示どおりに加熱する。
- ③ 皿にレタスを敷いて温めた鶏のから揚げをのせ、たれをかける。

カロリーの目安
192kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
10分



冷凍 ハンバーグ

ハンバーグは老若男女問わず人気のメニュー。お弁当から夕食のメインまで、食べ方のバリエーションも豊富です。

煮込みハンバーグ

■材料(1人分)

冷凍ハンバーグ(ソース付の ポイルインパウチタイプ)・ 1個	サラダ油・小さじ1 トマト水煮缶・カップ½ 水・..... カップ¼ 塩、こしょう・各少量
冷凍野菜ミックス・カップ1 玉ねぎ(薄切り)・¼個(50g)	

■作り方

- ① 小鍋にサラダ油を入れ、玉ねぎをきつね色になるまで炒める。凍ったままの洋野菜ミックスとハンバーグを入れ、トマト水煮缶と分量の水を加えて強火で煮る。
- ② 沸騰したら弱火にし、ふたをして約10分煮る。
- ③ 塩、こしょうで調味する。



カロリーの目安
430kcal
※1人分あたり

調理時間の
目安
20分

ハンバーグとミックスベジタブルの洋風ちらし寿司



■材料(2人分)

冷凍ハンバーグ(お弁当用)・ 6個	きゅうり(輪切り)・ 40g
冷凍ミックスベジタブル・100g	塩・..... 少量
めんつゆ・小さじ2	ご飯・..... 400g
卵・..... 2個	すし酢・カップ¼
砂糖、塩・各少量	白炒りごま・小さじ1
サラダ油・..... 少量	

■作り方

- ① 凍ったままのハンバーグを袋の表示どおり加熱し、縦、横 1/2 に切る。
- ② 凍ったままのミックスベジタブルにめんつゆを加え、電子レンジで袋の表示どおり加熱し、水けを切る。
- ③ 卵を割りほぐし、砂糖、塩を加える。フライパンにサラダ油をひき、卵を流し入れてかき混ぜ、炒り卵にする。
- ④ きゅうりは薄い輪切りにし、塩少量をふってもみ、水けを切る。
- ⑤ 温かいご飯にすし酢を加えて、切るように混ぜ、すし飯をつくる。
- ⑥ ⑤のすし飯に①、②、③、④を加えて混ぜ、白ごまをふる。

カロリーの目安
517kcal
※1人分あたり

調理時間の
目安
15分



冷凍 肉だんご

冷凍肉だんごはお弁当の人気者。
ひと手間加えればメインディッシュに変身します。

肉だんごと野菜の甘酢炒め

■材料(2人分)

冷凍肉だんご・1袋(12個)	パプリカ(黄)(乱切り)・30g
しょうが(せん切り)・大さじ1	ピーマン(乱切り)・1個
玉ねぎ(7~8mm幅)・ 1個(200g)	サラダ油・小さじ2
パプリカ(赤)(乱切り)・30g	山椒の実・..... 少量 (なければ七味唐辛子)

■作り方

- ① 凍ったままの肉だんごを袋の表示どおり加熱する。肉だんごのたれはとっておく。
- ② フライパンにサラダ油としょうが、玉ねぎを入れて炒め、パプリカとピーマンも加えて炒める。
- ③ ②に①の肉だんごとたれも加えて混ぜ、全体にたれがからまったら山椒の実を散らす。



カロリーの目安
206kcal
※1人分あたり

調理時間の
目安
10分



冷凍 つくね

手作りをすると手のかかるつくね。味付けされた調理済み品なら、いつでも焼き立てのつくねが楽しめます。

つくねの卵黄まぶし



■材料(2人分)

冷凍つくね・.....	6串
卵黄・.....	1個
青じその葉・.....	1枚
七味唐辛子・.....	適量

■作り方

- ① 凍ったままのつくね串を袋の表示どおり加熱し、串を抜く。
- ② 皿に青じその葉を敷き、①を盛る。
- ③ 卵黄をとき、②にかけ、七味唐辛子をふる。

カロリーの目安
176kcal
※1人分あたり

調理時間の
目安
5分



冷凍 コロッケ

家庭で長年の人気を誇るコロッケ。
凍ったまま油で揚げ、電子レンジ解凍
や自然解凍など、様々なタイプの商品が
あります。

コロッケのオニオンスライス梅削りがつお

■材料(1人分)

冷凍コロッケ・3個 削りがつお・大さじ2
玉ねぎ・¼個(50g) しょうゆ・小さじ½
梅干(梅肉)・½個 酢・小さじ1

■作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにして水にさらし、
10分ほどおいて水けを切る。
- ② 凍ったままのコロッケを袋の表示
どおりに加熱し、器に盛る。
- ③ ①と梅肉、削りがつお、しょうゆ、酢を
全部合わせて混ぜ、②にのせる。



カロリーの目安
308kcal
※1人分あたり

調理時間の
目安
10分

クリームコロッケのイタリア風オムレツ



■材料(1人分)

冷凍クリームコロッケ・3個 粉チーズ・大さじ1
冷凍オクラ・6~7切れ 塩、こしょう・各少量
卵・1個 赤パプリカ(8mm角)・少量
生クリーム・大さじ2

■準備

◎オーブンを170℃に温める。

■作り方

- ① ボウルに卵を溶きほぐし、生クリーム、
粉チーズ、塩、こしょうを加えて混ぜ
合わせる。
- ② 耐熱容器に凍ったままのクリームコロッケを並べて、①を流し入れ、上に凍ったままの
オクラとパプリカを散らす。
- ③ 170℃に温めたオーブンで約15分焼く。

カロリーの目安
405kcal
※1人分あたり

調理時間の
目安
20分



冷凍 とんかつ

メイン料理にボリュームが足りない時、
簡単にレンジ調理できる優れたもの。
お弁当用のひと口サイズもあります。

とんかつとたたききゅうりのサラダ

■材料(2人分)

冷凍とんかつ(お弁当用
とんかつ)・4個 A ごま油・小さじ½
きゅうり・1本 A しょうが(みじん切り)・
塩、こしょう・各少量 白炒りごま・小さじ½
しょうゆ・大さじ1 香菜(ざく切り)・1株
酢・大さじ2

■作り方

- ① きゅうりは皮をしま目におき、縦半分に
切る。包丁の腹で軽くたたいてひと口
大の斜め切りにする。
- ② ①を塩、こしょうして10分ほどおき、
水けをとる。
- ③ 凍ったままのとんかつを袋の表示どおりに加熱する。
- ④ Aを合わせて、とんかつときゅうりを和え、白ごまと香菜を散らす。



カロリーの目安
154kcal
※1人分あたり

調理時間の
目安
10分

とんかつのかき卵あんかけ



■材料(1人分)

冷凍とんかつ
(お弁当用とんかつ)・3個 卵・1個
だし醤油・大さじ1 ご飯・茶碗1杯
水・カップ1 かいわれ菜・適量
(水溶き片栗粉) もみじおろし・適量
片栗粉・小さじ½
水・小さじ1

■作り方

- ① 凍ったままのとんかつを袋の表示
どおりに加熱する。
- ② 鍋にだし醤油と水を熱し、沸騰したら
水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②に溶き卵を入れて、かき卵あんを作り、かいわれ菜を加える。
- ④ 器にご飯を盛ってとんかつをのせ、あんをかける。好みで、もみじおろしを添える。

カロリーの目安
514kcal
※1人分あたり

調理時間の
目安
10分

調理済み品
を活かす



冷凍 白身魚フライ

骨がなく、魚を食べやすくした白身魚フライ。調理もレンジ、自然解凍があり、和・洋・中華の幅広いレシピに使えます。

フィッシュバーガー

■材料(1人分)

冷凍白身魚フライ・2個
バーガーパン・1個
紫玉ねぎ(薄切り)・少量
ピクルス(きゅうり)・2枚
ベビーリーフ・少量
マヨネーズ・少量
ケチャップ・少量
マスタード・少量
ラディッシュ・1個

■作り方

- ① バーガーパンは横半分に切る。
- ② 凍ったままの白身魚フライを袋の表示どおりに加熱する。
- ③ バーガーパンに薄くマヨネーズをぬる。
- ④ ③にベビーリーフ、紫玉ねぎ、白身魚フライ、ピクルスの順にはさみ、好みでマヨネーズとケチャップ、マスタードなどを加え、ラディッシュを添える。



カロリーの目安
399kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
10分

冷凍 えびフライ

下ごしらえしたえびにパン粉をまぶして急速凍結してあるえびフライ。揚げたてがおすすめです。

えびフライと野菜のマリージュ



■材料(2人分)

冷凍えびフライ・5本
冷凍きんぴらごぼう(グラシンカップ入り)・2個
冷凍オクラ・50g
水菜(ざく切り)・1束
かいわれ菜・1/3パック
好みの和風ドレッシング・適量

■作り方

- ① 凍ったままのえびフライ、きんぴらごぼう、オクラを袋の表示どおりに加熱する。えびフライは半分に切る。
- ② ボウルで水菜、①のきんぴらごぼうを和えてから、残りの①とかいわれ菜を加えて混ぜ合わせ、器に盛り、ドレッシングをかける。

カロリーの目安
333kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
10分

冷凍 和惣菜

少量作るのが難しいきんぴらやひじきの煮つけなどの和惣菜。冷凍食品なら箸休めの量から利用できます。

きんぴら、ひじきのちらし寿司

■材料(1人分)

冷凍きんぴら・1個
冷凍ひじきの煮つけ・1個
ご飯・200g
甘酢しょうがの漬け液・大さじ2
錦糸卵(塩ひとつまみ)・1/2個分
きゅうり(薄切り)・1/4本
塩・少量
甘酢しょうが(せん切り)・大さじ1/2
白炒りごま・小さじ1

■作り方

- ① 凍ったままのきんぴら、ひじきの煮つけを袋の表示どおりに解凍する。錦糸卵をつくる。きゅうりは塩少々をふってもみ、水けをとる。
- ② ボウルにご飯を入れ、甘酢しょうがの漬け液を回しかけて混ぜる。
- ③ ②にきんぴらとひじきの煮つけ、きゅうり、錦糸卵を混ぜて器に盛り、白ごまをふる。



★市販の甘酢しょうがの漬け液を使って、手軽にできる酢飯もポイントです。

カロリーの目安
500kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
15分



冷凍 中華丼の具

手作りすると材料を揃える手間のかかる中華丼の具。冷凍食品なら電子レンジでチンするだけで、本格的な中華丼が楽しめます。

焼き厚揚げの中華あんかけ



■材料(1人分)

冷凍中華丼の具・1袋
厚揚げ・1/2枚

■作り方

- ① 厚揚げはグリルで焼き、ひと口大に切って器に盛る。
- ② 凍ったままの中華丼の具を袋の表示どおりに加熱する。
- ③ ①に②をかける。

カロリーの目安
238kcal
※1人分あたり
調理時間の目安
5分



冷凍

ドライカレー

炒めたご飯の香ばしさと
スパイシーさが特徴のドライ
カレー。ひと手間かけると、
大変身します。

ドライカレーのミルクチャウダー

■材料(1人分)

冷凍ドライカレー・・・¼袋(110g)
牛乳・・・カップ1
レタス・・・1枚
プチトマト・・・3個
ピザ用チーズ・・・20g
塩、こしょう・・・各少量

■作り方

- ① 器に大きめにちぎったレタスを入れる。
- ② ①に凍ったままのドライカレーと縦1/4に切ったプチトマト、牛乳を加え、チーズをのせる。
- ③ 600Wの電子レンジで約4分加熱する。好みに塩、こしょうで味をととのえる。

カロリーの目安
460kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
5分



★ピラフで作ると、味も雰囲気も違ったもの
ができます。



冷凍

チャーハン

卵と油でご飯が一粒ずつコーティングされた
チャーハン。香りや食感も良く、いろいろな
素材を組み合わせると、オリジナルな一品を。

かにかまのあんかけチャーハン



■材料(1人分)

冷凍チャーハン・・・½袋(225g)
かにかま(かに風味
かまぼこ)・・・40g
さやえんどう・・・3枚
〈スープ〉
水・・・カップ1
鶏がらスープの素・・・小さじ½
塩、こしょう・・・各少量
〈水溶き片栗粉〉
片栗粉・・・大さじ1
水・・・大さじ1
しょうが汁・・・小さじ½

■作り方

- ① かにかまはほぐし、さやえんどうは筋をとって斜め1/2に切る。
- ② 凍ったままのチャーハンと鶏がらスープの素を袋の表示どおりに加熱し、器に盛る。
- ③ 小鍋でスープを温め、かにかまとさやえんどうを加えてさっと煮る。塩、こしょうで調味し、しょうが汁も加える。水溶き片栗粉を回し入れてとろみをつけ、②にかける。

カロリーの目安
463kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
10分



冷凍

えびピラフ

主食はもちろん、夜食など小腹
がすいた時にストックしていると
助かる一品です。

えびピラフのライスサラダ

■材料(1人分)

冷凍えびピラフ・・・150g
きゅうり(7mm角切り)・・・20g
ミニトマト・・・1個
セロリ(7mm角切り)・・・20g
玉ねぎ(7mm角切り)・・・20g
レモンの皮(おろす)・・・小さじ½
〈フレンチドレッシング〉
サラダ油・・・大さじ½
酢・・・大さじ½
塩・・・小さじ½
こしょう・・・少量
スイートバジル・・・適宜
ディル・・・適宜

■作り方

- ① 凍ったままのえびピラフを袋の表示どおりに加熱する。
- ② ①のピラフに角切りにした野菜とレモンの皮、フレンチドレッシングを加えて混ぜる。
- ③ 器に盛り、スイートバジルとディルを飾る。

カロリーの目安
300kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
10分



冷凍

えびグラタン

とろーりチーズとクリーミーなソースの
えびグラタン。冷凍グラタンを、ホワイト
ソース代わりにアレンジするアイデアです。

チンゲン菜とえびのクリーム煮



■材料(1人分)

冷凍えびグラタン・・・1個(210g)
水・・・カップ½
ごま油・・・2～3滴
チンゲン菜・・・5枚
塩、こしょう・・・各少量
ハム(みじん切り)・・・薄切り½枚

■作り方

- ① チンゲン菜は軽く塩、こしょうして、ラップで巻いて電子レンジでしんなりするまで加熱し、水けを絞る。盛り付け用の器に丸く囲いのように並べる。
- ② フライパンに凍ったままのえびグラタンと水を入れて煮溶かし、温まったらごま油をふり、①に入れ、ハムを散らす。

カロリーの目安
348kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
15分



冷凍 焼きおにぎり

昼食や夜食にピッタリな
冷凍焼きおにぎり。
できたての美味しさを
食べたい分だけどうぞ。

焼きおにぎりの冷や汁

■材料(1人分)

冷凍焼きおにぎり・・・みそ・・・大さじ1
・・・2個 白炒りごま・・・大さじ1
きゅうり・・・3cm 粉山椒・・・少量
だし汁・・・カップ1

■作り方

- ① 凍ったままの焼きおにぎりを袋の表示
どおりに加熱し、冷ます。
- ② 鍋にだし汁を入れて加熱する。火を
止めてみそを溶き入れ、冷ます。
- ③ 器に①を入れ、きゅうりの小口切りを
加えて②を注ぎ入れる。
- ④ 白ごまをたっぷりふる。
- ⑤ あれば粉山椒をふる。



カロリーの目安 調理時間の
目安
358kcal 10分
※1人分あたり

焼きおにぎりのキャベツ丼



■材料(1人分)

冷凍焼きおにぎり・・・2個
キャベツ(せん切り)・・・カップ1(1枚)
青じそ(せん切り)・・・2枚
しょうが(せん切り)・・・2枚分
温泉卵・・・1個
〈ドレッシング〉
温泉卵のたれ・・・1袋
酢・・・小さじ1
サラダ油・・・小さじ2
塩、こしょう・・・各少量

■作り方

- ① キャベツ、青じそ、しょうがはせん切りにし、合わせる。
- ② 温泉卵のたれと酢、サラダ油、塩、
こしょうを合わせてドレッシングを作る。
- ③ 凍ったままの焼きおにぎりを袋の表示
どおりに加熱する。
- ④ 丼に①を敷き、②のドレッシングを
かける。
- ⑤ ③をのせ、温泉卵を添える。

カロリーの目安 調理時間の
目安
449kcal 10分
※1人分あたり

★温泉卵のたれがない時は下記の材料で
作れます。

【ドレッシング】酢：大さじ½、サラダ油：大さじ1、
しょうゆ：数滴、塩・こしょう：少量



冷凍 うどん

短時間で簡単に調理できる冷凍うどん。
電子レンジ対応品も増え様々なメニュー
に使えます。
加熱しすぎないことがポイント。

うどんとニラのチヂミ

■材料(3~4人分)

冷凍うどん・・・1玉 ごま油・・・適量
冷凍シーフードミックス・・・200g ポン酢・・・適量
食べるラー油または
ラー油・・・適量
〈A〉
卵・・・1個
小麦粉・・・大さじ2
鶏ガラスープ(顆粒)・・・小さじ2
ニラ(ざく切り)・・・½束

■作り方

- ① 凍ったままのシーフードミックスを袋
の表示どおりに解凍する。
- ② 凍ったままのうどんを袋の表示どおりにゆでて、水気を切り、2cm幅にカットする。
- ③ ボウルにAと①、②を加え、混ぜ合わせる。
- ④ ごま油を熱したフライパンに③を薄く敷き、両面をカリッと焼く。
- ⑤ ひと口大にカットして器に盛り、ポン酢と食べるラー油またはラー油を混ぜ合わせた
タレを添える。



カロリーの目安 調理時間の
目安
602kcal 15分
※総カロリー

豚キムチうどん



■材料(1人分)

冷凍うどん・・・1玉 キムチ・・・50g
冷凍きざみねぎ・・・少量 だし汁・・・カップ2
豚肉(薄切り・ひと口大)・・・しょうゆ・・・少量
・・・50g

■作り方

- ① 鍋にだし汁を熱し、豚肉を加える。
- ② 再び煮立ったら凍ったままのうどんと
キムチの半量を入れ、煮込む。
- ③ 仕上げに残りのキムチを入れ、しょうゆ
で調味してから器に盛り、凍ったまま
のきざみねぎを散らす。

カロリーの目安 調理時間の
目安
512kcal 15分
※1人分あたり



冷凍 スパゲティ

ゆですにレンジで調理
できます。
使い勝手がよいので、
軽食やお弁当に。

ベイクドナポリタン

■材料(1人分)

冷凍ナポリタン・1個
〈ホワイトソース〉
小麦粉・大さじ1
バター・10g
牛乳・カップ½
ピザ用チーズ・30g
パプリカ(粉)・適宜

■準備

◎オーブンを190℃に温める。

■作り方

- ① 耐熱容器に小麦粉とバターを入れ、電子レンジで10秒ほど加熱し、混ぜる。牛乳を3回に分け入れ、その都度約30秒ずつ加熱、攪拌をくり返し、ホワイトソースを作る。
- ② 凍ったままのナポリタンをグラタン皿に入れ、ホワイトソースをかけ、上にチーズをのせて190℃のオーブンで約15分、チーズが溶けるまで焼く。あればパプリカをふる。

カロリーの目安
710kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
20分



冷凍 たこ焼き

小腹がすいた時や、おやつにピッタリです。
できたての屋台の味が楽しめます。

たこ焼きのねぎスープ



■材料(1人分)

冷凍たこ焼き・5個
冷凍きざみねぎ
大さじ1
水・カップ1
固形スープの素
½個
梅干し(7mm角)・½個
塩、こしょう・各少量

■作り方

- ① 鍋に水と固形スープの素を入れて火にかけ、沸騰したら、凍ったままのたこ焼きを入れる。
- ② たこ焼きに火が通ったら塩、こしょうで味をととのえ、凍ったままのきざみねぎを加えて温め、火を止める。

- ③ たこ焼きを器に盛って、上に梅干しの果肉を少量ずつのせ、スープを器に注ぎ入れる。

カロリーの目安
275kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
5分



冷凍 パイシート

デザートから食卓のメインの
おかずにも、工夫次第でいろ
いろ使えるパイシート。
ピケ(空気穴)が入っているタイプも
あります。

きのこのパイ包みスープ

■材料(2人分)

冷凍パイシート・2枚
マッシュルーム(薄切り)・4個
しいたけ(薄切り)・2枚
玉ねぎ(薄切り)・40g
鶏胸肉(小ひと口大)・60g
バター・10g
小麦粉・小さじ2
牛乳・カップ1¼
水・カップ¼
固形スープの素・½個
塩、こしょう・各少量
卵白・1個分

■作り方

- ① 鍋にバターを溶かし、玉ねぎと鶏肉を炒める。鶏肉の色が白くなったらマッシュルームとしいたけを加えて炒め、小麦粉をふり入れてさらに炒める。
- ② 牛乳と水、固形スープの素を加えて煮込み、塩、こしょうで調味する。
- ③ パイシートは半解凍し、ラップに挟んで器よりひとまわり大きくのばす。
- ④ ②を耐熱の器に入れ、器のまわりにハケで卵白を塗り、③をかぶせる。
- ⑤ パイシートの上にもハケで卵白を塗り、200℃のオーブンで焼き色がつくまで約20分焼く。

カロリーの目安
511kcal
※1人分あたり
調理時間の
目安
30分



冷凍 パンケーキ

最近ブームのパンケーキが、冷凍食品で楽しめます。
そのままはもちろん、アイスクリームをのせてデザートに、
ハムエッグを添えて朝食に、いろいろ使えます。

パンケーキのパフェ



■材料(直径8.5cm のグラス1個分)

冷凍パンケーキ・3枚
冷凍ミックスベリー
冷凍マンゴー
合わせてカップ½
イチゴジャム・大さじ2
生クリーム(ホイップ)・
大さじ3
砂糖・小さじ1
スペアミント・1枝

■作り方

- ① 凍ったままのパンケーキ、ミックスベリー、マンゴーを袋の表示どおりに解凍する。
- ② 生クリームは氷水で冷やしながらかき混ぜて泡立て、砂糖を加えてさらにしっかりと泡立てる。
- ③ グラスにパンケーキを入れ、イチゴジャム、パンケーキを重ねる。その上に飾り用を残してフルーツを入れ、中央に②を大さじ1加え、パンケーキを重ねる。
- ④ 一番上に残りの生クリームと残しておいたフルーツをのせ、スペアミントを飾る。

カロリーの目安
326kcal
※グラス1個分
調理時間の
目安
5分

冷凍食品を上手に使う！ チェックポイント

購入時のポイント

1 品温が-18℃以下のもの

売場の冷凍ショーケースについている温度計を確かめ、-18℃以下に保たれているケースの商品を選んで購入しましょう。ロードライン(積荷限界線)以下に陳列されているかどうかチェックしましょう。

2 ガッチリ凍っているもの

品温が-18℃以下ならば当然ガッチリ凍っています。カチンカチンに凍っているものが良い冷凍食品です。

3 包装がしっかりしているもの

包装が破れているものは不衛生であり、乾燥や色の变化など、品質が低下しているおそれがあります。

取り扱いのポイント

1 保冷バッグを使い、保冷剤や氷、ドライアイス等を利用しましょう。

2 購入した冷凍食品は-18℃以下の冷凍室で保存しましょう。庫内の温度上昇を避けるため、ドアの開閉は手早く行いましょう。

3 冷凍室で品質が保たれる期間は購入して2～3ヶ月、ドアポケットなら1～2ヶ月程度が目安です。

4 きちんと表示してあるもの

冷凍食品には、名称、原材料名、原料原産地名、内容量、賞味期限、保存方法、凍結前加熱の有無、加熱調理の必要性、製造者名などを表示することになっています。それらの必要な事項がきちんと表示されているかどうかを確認しましょう。

5 認定証マークのついているもの

(一社)日本冷凍食品協会が運用する「冷凍食品認定制度」に適合した工場で製造され、認定基準に適合した冷凍食品に付けることができるマークです。冷凍食品認定制度は、高度な品質・衛生管理体制で商品づくりを行っていることを証明する制度で、この認定証マークは、信頼の証です。



6 購入は最後に

冷凍食品は、長く持ち歩くくと解けてしまうので、最後に買いましょう。

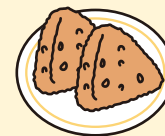
4 使う分だけ解凍しましょう。いったん解凍したものを再凍結すると品質が低下します。

5 一度開封したものを保存する場合は、パッケージの中の空気をしっかり抜き、口を固く閉じて手早く冷凍室へ戻しましょう。ジッパー付きの袋に入れて密封する際には、パッケージも一緒に保存しましょう。

解凍・調理のポイント

調理冷凍食品

・凍ったまま加熱調理する。



冷凍野菜

・ほとんどの野菜は、凍ったまま調理する。
・大根おろしや山芋など一部を除いて70%～80%くらい加熱してから急速凍結しているため、加熱は生の野菜の20%～30%の時間で十分。



冷凍水産品

・半解凍状態にして調理する。解凍しすぎないことが大切。
・えび、いか、シーフードミックスなどの冷凍水産品は表面にグレーズ(氷の膜)が付いているので、半解凍後水分をふき取ってから調理。



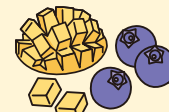
冷凍畜産品

・完全解凍状態にして調理する。



冷凍果実

・半解凍状態にして使用する。



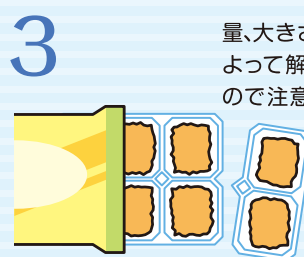
電子レンジ調理の注意事項



1 商品ごとに調理方法が異なるので、調理方法をよく読んでから調理しましょう。



2 パッケージごと調理できる商品と、パッケージから取り出して調理する商品があります。アルミを使ったパッケージは発火することがありますので、レンジに入れないでください。



3 量、大きさ、厚さ、形などによって解凍時間が異なるので注意しましょう。



4 「あたため」などのオート調理ではなく、手動で、パッケージに記載の出力(ワット数)・調理時間に合わせてください。オート調理は加熱ムラが起きやすく、オーブン機能を併用した機種では焦げや発火などの思わぬ事故につながる可能性があります。