



01

タイバごはん



02

一食分の献立レシピ

Frozen Food Recipe Book

テーマ別レシピ特集



03 バズれ!
映え飯!



04

カラダおいしいレシピ



いろいろなシーンで冷凍食品を活用!

01 タイパごはん

時間がなくてもしっかり自炊!

ウィークデイはいくら時間があっても足りない…。
自炊派に、冷凍食品を使った高タイパレシピ!



P.2-7

一食分の献立レシピ

カンタンに一食分の献立が出来上がり

献立を考えるのって毎日のことだから大変…。
上手に楽しんで主菜も副菜も作れます。

P.8-12

03 バズれ! 映え飯

見た目だけじゃない!

SNS映えする斬新な見た目けどちゃんとおいしい!
食卓が映える楽しいレシピが大集合!



P.13-18

カラダおいしいレシピ

手軽さも栄養素も諦めない



野菜の下ごしらえ要らずで、栄養素を意識した食事。
味も栄養もカラダがよろこぶレシピです。

P.19-21

時間がなくてもしっかり自炊!

冷凍食品タイパごはん

Frozen Food Recipe "Time Performance"

＼ 忙しい朝もちゃんと食べたい /

朝食5分レシピ



＼ カンタン彩りプラス! /

お弁当15分レシピ



＼ 帰りが遅くなったら /

簡単おかず15分レシピ



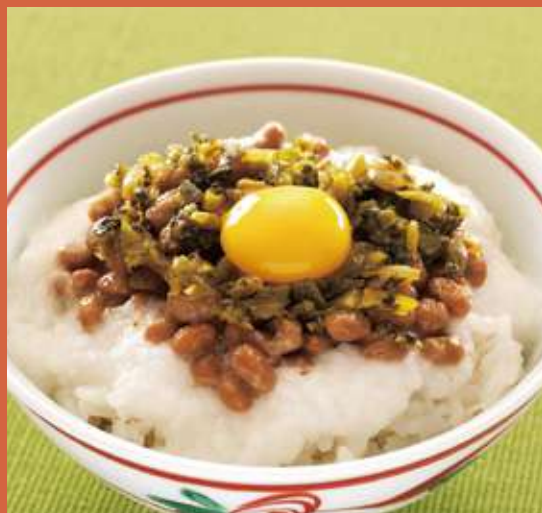
＼ もう1品ほしいときに /

ささっと副菜10分レシピ



5 min

忙しい朝もちゃんと食べたい
朝食5分レシピ



山かけ納豆ごはん

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になる方にもおすすめです。

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！



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です。そのまま使えるので、豆腐のにせたりサラダや味噌汁にも。

材料【1人分】

冷凍刻みオクラ……………適量
食パン……………1枚
明太子……………大さじ1
マヨネーズ……………大さじ1

作り方

- ① 明太子とマヨネーズを混ぜておく。
- ② 食パンに①を塗り、凍ったままの冷凍刻みオクラを乗せ、パンがきつね色になるまで焼く。

サクとろオクラトースト

**15 min**

カンタン彩りプラス! お弁当15分レシピ



カラフルスピード弁当



冷凍
シュウマイ



冷凍
かぼちゃ



冷凍
ほうれん草



冷凍
鮭の塩焼き

材料【1人分】

《シュウマイ》冷凍シュウマイ	2個
《かぼちゃ蒸し》冷凍かぼちゃ	3片
マヨネーズ	適宜
《鮭とほうれん草チーズ焼き》	
冷凍鮭の塩焼き	1切れ
冷凍ほうれん草	ひとつかみ
ピザ用チーズ	適量
粗びき黒こしょう	適宜
ごはん	適量

作り方

- フライパンに1cmほど水を張り、アルミホイルを箱型に折った入れものを3個乗せ、それぞれに、冷凍シュウマイ、冷凍かぼちゃ、冷凍鮭を乗せて火にかける。
- ふたをして5分ほど蒸したら、鮭の上にほうれん草とチーズを乗せ、再度ふたをしてさらに2分ほど蒸す。
- 弁当箱に、ごはん、調理したおかずを詰める。
かぼちゃにはマヨネーズなど好きな調味料をかけ、鮭のチーズ焼きの上にはお好みで黒こしょうを振る。



からあげピンチョス弁当



冷凍
鶏のから揚げ



冷凍
ブロッコリー

材料【3人分】

冷凍鶏のから揚げ	6個(各2個)
冷凍ブロッコリー	1個
スイートチリソース	適量
マヨネーズ	適量
パプリカ	2切れ
ミニトマト	1個
黒オリーブ	適量
パセリ	適量
スライスチーズ	1/2枚
Cのり	適量
漬物	適量

作り方

- 冷凍から揚げは袋の表示通りに温めて半分に切る。
- A: 冷凍ブロッコリーは袋の表示通りに加熱し、水気を切り半分に切る。スイートチリソースとマヨネーズを混ぜ合わせ、ブロッコリーに絡める。パプリカは星形で抜く。
- B: ミニトマトは半分にカット、パセリは小さな房に分ける。
- C: スライスチーズとのりは1.5cm角にカットする。
- それぞれの材料を串などに挿し、2本ずつ同じものを作る。



帰りが遅くなったら 簡単おかず15分レシピ



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。調理・味付け済みなでいつでも作りたての味が楽しめます。

材料【4人分】

冷凍鶏のから揚げ	10個
トマト	大1/2個
玉ねぎ	1/6個
万能ねぎ	3本分
ぽん酢	大さじ2
ごま油	大さじ1

作り方

- ① トマトは7～8mm角に切り、玉ねぎはみじん切り、万能ねぎは小口切りにする。
- ② ①をボウルに入れ、ぽん酢とごま油を加え混ぜる。
- ③ 冷凍から揚げを袋の表示通りに温めて器に盛り、②のトマぽんだれをかける。

から揚げのトマぽんがけ



冷凍 ミックスベジタブル

応用範囲が広く、常備しておくに便利です。



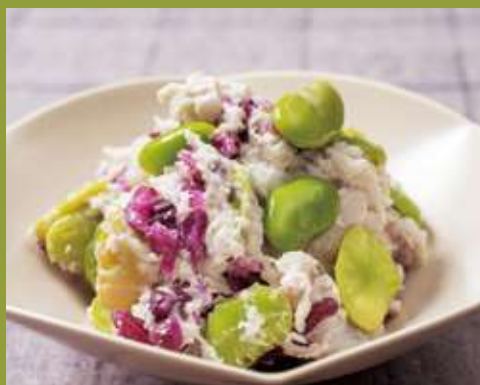
材料【2人分】

冷凍ミックスベジタブル	カップ1/3
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
オリーブオイル	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

- ① 鍋にオリーブオイル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タネを除いた赤唐辛子、凍ったままのミックスベジタブルを入れて炒める。
- ② 全体に油が回ったら、水を加え3分ほど煮る。
- ③ 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。
- ④ トーストしたフランスパンにオリーブオイルを少量ぬり、みじん切りパセリと粉チーズをふる。

ミックスベジタブルとあさりのスープ



そら豆といば漬けの里芋ポテサラ

冷凍 里芋

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。



材料【2人分】

冷凍里芋	200g
冷凍そら豆	10粒(解凍して薄皮から取り出す)
しば漬け	20g(粗みじん切り)
マヨネーズ	大さじ2

作り方

- ① 凍ったままの冷凍里芋とかぶる程度の水を鍋に入れて、強火で竹串がすっと通るくらいまでゆで、ざるなどに上げて水気を切る。
- ② 熱いうちにフォークなどでつぶして、粗めにマッシュする。
- ③ マヨネーズを加えて混ぜたら、そら豆と刻んだしば漬けを入れてさっくり和える。



鶏肉と和野菜ミックスの炒め煮

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。



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
A 水	カップ1
砂糖	小さじ2

作り方

- ① 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。
- ② 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。



チンゲン菜とえびのクリーム煮

冷凍 えびグラタン

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



材料【1人分】

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

もう1品ほしいときに
10min ささっと副菜10分レシピ



冷凍 えびシューマイ

えびシューマイはお弁当の人気者。
 アレンジ次第で主菜にも副菜にも変身します。

材料【2人分】

冷凍えびシューマイ	3個
卵	3個
砂糖	大さじ1
A 薄口しょうゆ	小さじ1
塩	ひとつまみ

作り方

- ① 冷凍えびシューマイは袋の表示通りに解凍する。
- ② ボウルに卵を割り入れ、Aを加えてよく溶く。
- ③ 油を敷いた卵焼きフライパンに卵液を少量流し入れ、固まる前にシューマイを3個並べ、巻き付けるようにして手前に返す。
- ④ 何度か卵を流し入れては、巻く作業を繰り返す。

えびシューマイ入り卵焼き



冷凍
鶏のから揚げ



冷凍
ブロッコリー

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)	1/4個
ミニトマト(縦1/2)	5個
アボカド(ひと口大)	1/2個
パプリカ(薄切り)	1/4個
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 冷凍鶏のから揚げ、冷凍ブロッコリーは袋の表示どおりに加熱し、鶏のから揚げは半分に切る。
- ② すべ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。

から揚げのコブサラダ

冷凍食品でカンタンに一食分の献立が出来上がり



ONE-MEAL

FROZEN FOOD RECIPE



*Japanese
cuisine*



01
和食

洋食
02



*Western
cuisine*

季節を感じる 和風献立



とんかつのかき卵あんかけ

調理時間
の目安

10分

材料(1人分)

	冷凍とんかつ(お弁当用とんかつ)	3個
	だし醤油	大さじ1
	水	カップ1
A	片栗粉	小さじ1/2
	水	小さじ1
	卵	1個
	ご飯	茶碗1杯
	かいわれ菜	適量
	もみじおろし	適量

【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Aの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③②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のをせ、あんをかける。好みに、もみじおろしを添える。



オクラとわかめの酢の物

材料(1人分)

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

【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。

調理時間
の目安

5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】

- ①鍋にだし汁を熱し、みそを溶かし入れる。
- ②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。
- ③椀に盛り、七味唐辛子をふる。

調理時間
の目安

15分

食卓を彩る 洋風献立



エッグインクラウドハンバーグ

調理時間
の目安

20分

材料(1人分)

冷凍ハンバーグ	1 個
卵	1 個
塩	ひとつまみ
サラダ油	少量
ベビーリーフ	適量

【作り方】

- ①冷凍ハンバーグは袋の表示通りに温める。
- ②卵は卵白と卵黄に分け、卵白に塩をふり、しっかりツノが立つまで泡立てたら、アルミホイルにサラダ油を塗って卵白をこんもり乗せる。
- ③真ん中をくぼませて卵黄を乗せたら、トースターで焼き目が付くまで(5分程度)焼く。
- ④器にハンバーグを盛り、上にクラウドエッグを乗せ、ベビーリーフを添える。

レシピ
動画





かぼちゃと豆の ヨーグルトソースサラダ

材料(2~3人分)

冷凍かぼちゃ	200g
冷凍ミックスビーンズ	80g
ヨーグルト	大さじ 2
マヨネーズ	大さじ 2
粗びき黒こしょう	お好み

【作り方】

- ① 冷凍かぼちゃは袋の表示通りに加熱し、冷凍ミックスビーンズは袋の表示通りに解凍する。
- ② かぼちゃ、ビーンズにヨーグルト、マヨネーズを加え、味が行き渡るよう混ぜ合わせる。
- ③ 器に盛り、仕上げに粗びき黒こしょうを振る。

調理時間
の目安

10分



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1/2
じゃがいも(いちょう切り)	1個(120g)
ねぎ(小口切り)	10cm
バター	10g
水	カップ2
固形スープの素	1/2 個
生クリーム	カップ1/4
塩、こしょう	各少量
パセリ(みじん切り)	少量

【作り方】

- ① 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。
- ② 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。
- ③ 器に盛り、パセリを散らす。

調理時間
の目安

10分

バズれ! 冷食映え飯!

The Photogenic Frozen Food Recipe



#インパクト飯 #イベント飯
#テッパン飯 #キャンプ飯

飯テロ注意! インパクト飯

調理時間

20分

クリーム キムチチャーハン

材料(2~3人分)

冷凍チャーハン …… 500g
キムチ(ざく切り) …… 200g
ピザ用チーズ …… 適量

作り方

1. ホットプレートを熱し、凍ったままのチャーハンを広げキムチを加えて炒める。
2. 全体に火が通ったら、真ん中を丸く空け、ピザ用チーズを加えて、チーズが溶けるまで弱火でふたをする。
3. チャーハンにチーズを絡めながら食べる。



手裏剣トースト

材料(2個分)

冷凍オムレツ …… 1個
冷凍ミニハンバーグ …… 1個
食パン(5枚切り) …… 2枚
ケチャップ …… 適量
うずら卵の水煮 …… 1個
パセリ(みじん切り) …… 適量



レシピ動画

調理時間

20分



作り方

1. 食パンの4カ所に切れ込みを入れ(右の写真の通り)、切った部分を内側に重ねるように成型し、手裏剣の形にする。
2. 楊枝を刺して形を保ち、きつね色になるまでトーストする。焼き上がったら楊枝を抜く。
3. 1枚には袋の表示通りに温めた冷凍オムレツを乗せ、ケチャップをかけて、パセリを振る。
4. もう1枚には袋の表示通りに温めたハンバーグと、半分にカットしたうずらの卵を乗せ、パセリを振る。



パーティーの主役! イベント飯

ハンバーグとミックスベジタブルの洋風ちらし寿司

調理時間

15分



材料(2人分)

冷凍ハンバーグ(お弁当用) …… 6個

A 冷凍ミックスベジタブル …… 100g

めんつゆ …… 小さじ2

卵 …… 2個

B 砂糖・塩 …… 各少量

サラダ油 …… 少量

C きゅうり(輪切り) …… 40g

塩 …… 少量

D ご飯 …… 400g

すし酢 …… カップ1/4

白炒りごま …… 小さじ1

作り方

1. ハンバーグは、電子レンジで袋の表示どおり加熱し、縦、横1/2に切る。
2. Aの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. Bの卵を割りほぐし、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. Cの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. Dの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に1〜4を加えて混ぜ、白ごまをふる。

調理時間

20分



レシピ動画



鬼のおにぎりプレート

材料(各1個分)

冷凍チキンライス …… 100g

冷凍ボンゴレパスタ …… 適量

冷凍和惣菜ひじき煮 …… 2カップ

冷凍野菜ミックス …… ブロッコリーとにんじん各2個

ごはん …… 100g

ハム …… 適量

スライスチーズ …… 適量

のり …… 適量



作り方

1. 袋の表示通りに冷凍チキンライスを温める。ごはんも温める。
2. それぞれをラップを敷いた小さいカップや茶碗に詰め、盛り付け用の皿に逆さに取り出す。
3. 袋の表示通りに温めたパスタを、チキンライスの顔の上に髪に見立てて盛り付ける。同様に、袋の表示通りに解凍したひじき煮を、ご飯の上に盛り付ける。
4. ハムはツノの形にカットして飾る。のりとスライスチーズを目と口の形にカットして飾り、ケチャップでほっぺを描く。



レシピ動画

オバケおにぎり

調理時間

20分

材料〈4個分〉

冷凍白身魚フライ …… 1個
 冷凍ナポリタン(カップ入り) …… 1個 のり …… 適量
 冷凍和惣菜(カップ) …… 2個 スライスチーズ …… 適量
 ごはん …… 1個につき150〜180g グリーンリーフ …… 適量

作り方

1. 冷凍おかずを袋の表示通りに加熱する。ごはんを丸く握り、のりで全面を包み、ラップで包んで5分ほど置き、のりをなじませる。
2. おにぎりの真ん中あたりに横一文字に切り込みを入れ、グリーンリーフとそれぞれの冷凍おかずを挟む。
3. 仕上げに丸く切ったスライスチーズとのりで目を付ける。

トナカイハンバーグ

材料〈2個分〉

冷凍ハンバーグ …… 2個 スライスチーズ …… 1枚
 冷凍ブロッコリー …… 適量 のり …… 適量
 ミニトマト …… 1個 舞茸 …… 適量
 パプリカ(赤・黄) …… 1/4個ずつ

作り方

1. 冷凍ハンバーグは袋の表示通りに温めたら、皿に乗せる。
2. 半分に切ったミニトマトと、スライスチーズ、のりでトナカイの顔を描く。
3. 舞茸とブロッコリーをフライパンでから炒りし、舞茸は耳に見立てて飾る。ブロッコリーをリースに見立てて並べ、粗みじん切りしたパプリカを飾る。

調理時間

20分



レシピ動画



調理時間

20分

鯉のぼりオムライス

材料〈1人分〉

冷凍チキンライス …… 100g バター …… 10g
 卵 …… 1個 ケチャップ …… 適量
 塩 …… ひとつまみ のり …… 適量
 スライスチーズ …… 適量
 アスパラ …… 1本

作り方

1. 冷凍チキンライスは、袋の表示通りに温める。
2. 卵をボウルに割り入れ、塩を足してよく溶く。フライパンを熱してバターを入れ溶けたら、溶き卵を加え、半熟状になるまで加熱する。
3. チキンライスを卵の下側に乗せ、上半分をかぶせて器に盛る。
4. しっぽ部分を包丁でカットし、スライスチーズとのりで目を作り、ケチャップでうろこを描く。ゆでたアスパラをのぼり竿に見立てて添える。



レシピ動画



子どもが喜ぶ! テッパン飯

煮込みハンバーグ

材料(1人分)

冷凍ハンバーグ
(ソース付きのポイルインパウチタイプ) …… 1個
冷凍洋野菜ミックス …… カップ1
玉ねぎ(薄切り) …… 1/4個(50g)
サラダ油 …… 小さじ1
トマト水煮缶 …… カップ1/2
水 …… カップ1/4
塩、こしょう …… 各少量

調理時間

20分



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とソースを入れ、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。

調理時間

20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
冷凍刻みオクラ …… 6〜7切れ
卵 …… 1個
生クリーム …… 大さじ2
粉チーズ …… 大さじ1
塩、こしょう …… 各少量
赤パプリカ(8mm角) …… 少量

■準備 オープンを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、卵を流し入れ、上に凍ったままの冷凍刻み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。



ソロでも家族でも! キャンプ飯

シーフードとアスパラのフィデウア

調理時間

25分



レシピ動画



材料〈2人分〉

冷凍シーフードミックス …… 150g
 冷凍アスパラ …… 100g
 パスタ …… 200g
 オリーブオイル …… 大さじ1
 にんにく(みじん切り) …… 1片
 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個
 ホールトマト缶 …… 1/2個
 水 …… 400ml
 コンソメ …… 1個

作り方

1. オリーブオイルを熱したフライパンで、
にんにくと玉ねぎを炒める。
2. しんなりしたらホールトマトを加え、へらやスプーンなどでつぶしながら水分が飛ぶまで煮詰める。
3. さらにさっと洗った冷凍シーフードミックスと凍ったままの冷凍アスパラを加えて軽く炒めたら、
3〜4cmの長さに折ったパスタ、水、コンソメを加えてひと混ぜする。
4. シーフードとアスパラを上面に出し、パスタのゆで時間通りに炊き上げる。

ごちそうポトフ

調理時間

15分

材料〈2人分〉

冷凍洋野菜ミックス …… 200g
 冷凍ミニハンバーグ …… 4個
 冷凍フライドポテト …… 150g
 コンソメ顆粒 …… 6g
 水 …… 300ml

作り方

1. 水 300ml とコンソメを鍋に入れて
火にかける。
2. 沸騰したら、凍ったままの冷凍ハン
バーグと、同じく凍ったままの冷凍洋
野菜ミックスを加える。
3. 3〜4分ほどそのまま煮立て、洋野菜に火が
入ったら、凍ったままの冷凍フライドポテトを加え、
ひと煮立ちさせる。



筋トレのお供にタンパク質チャージ

手軽さも
栄養素も
諦めない



カラダ おもしろ レシピ



腸内環境を整える食物繊維チャージ



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。あらかじめ下ゆでされているので、短時間で調理できます。

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	250cc
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、小麦粉を入れたら火からおろしてよく混ぜる。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。



たんぱく質 16.3mg

カロリーの目安

308kcal

※1人分あたり

調理時間の
目安

20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な一品。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
鶏ささみ肉	80g
酒	大さじ1
水	カップ1
マヨネーズ	大さじ1
塩、こしょう	各少量
ピンクペッパー	10粒

【作り方】

- ① 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、鶏ささみ肉を手で細かくさく。
- ② 凍ったままのいんげんを袋の表示どおりに加熱する。
- ③ 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。仕上げにピンクペッパーを散らす。



たんぱく質 11.3mg

カロリーの目安

110kcal

※1人分あたり

調理時間の
目安

10分



冷凍 ささがきごぼう

面倒なささがき、あく抜きの下ごしらえがされた冷凍ささがきごぼう。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)

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

【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。
- ②①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。



食物繊維 * 3.3mg

カロリーの目安

357kcal

※1人分あたり

調理時間の目安

5分

*ブロッコリー変法食物繊維総量



冷凍 里芋

里芋は、皮むきやゆめり取りなど下ごしらえが大変。冷凍里芋はプランチングされているので、凍ったまま味付けしただし汁で煮るだけで、煮物や和え物が簡単にできます。



里芋の煮っころがし

材料(2人分)

冷凍里芋	10個(250g)
だし汁	カップ1
酒	大さじ1½
砂糖	大さじ1½
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

【作り方】

- ①鍋にAを入れて熱したところに凍ったままの里芋を加える。
- ②強火で落としふたをし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。
- ③②を器に盛り、ゆずの皮をのせる。

食物繊維 * 2.5mg

カロリーの目安

150kcal

※1人分あたり

調理時間の目安

10分

*ブロッコリー変法食物繊維総量

INDEX

レシピ一覧

P23

かぼちゃのポタージュ
たこ焼きのねぎスープ
きのこのパイ包みスープ

P27

フィッシュバーガー
きんぴら、ひじきのちらし寿司
焼きおにぎりの冷や汁

P24

枝豆のペッパーチーズボール
ブロッコリーのバターパン粉かけ
洋野菜ミックスのバーニャカウダ

P28

ほうれん草と鮭のペンネ
うどんとニラのチヂミ
ベイクドナポリタン

P25

枝豆のガーリックバター炒め
シーフードマリネ
えびフライと野菜のマリアージュ

P29

きなこもち風里芋
ベリーベリーケーキ
パンケーキのパフェ

P26

肉だんと野菜の甘酢炒め
ドライカレーのミルクチャウダー
えびピラフのライスサラダ

P30

里芋のチェー
ミックスベリーのミニチーズタルト
マンゴーココナッツジェラート

冷食のこと丸わかり!



冷凍食品
情報サイト

アレンジや保存方法など
知っているとちょっと差がつく
コツをプロが教えます。





かぼちゃのポタージュ

｜冷凍かぼちゃ

玉ねぎ/バター/牛乳/水/固形スープの素/塩/こしょう

調理時間の
目安 **10分**



たこ焼きのねぎスープ

｜冷凍たこ焼き

｜冷凍きざみねぎ

水/固形スープの素/梅干し/塩/こしょう

調理時間の
目安 **5分**



きのこのパイ包みスープ

｜冷凍パイシート

マッシュルーム/しいたけ/玉ねぎ/鶏胸肉/バター/小麦粉/牛乳/水/固形スープの素/塩/こしょう/卵白

調理時間の
目安 **30分**





枝豆のペッパー チーズボール

■ 冷凍枝豆

クリームチーズ/黒こしょう

調理時間の
目安 **10分**



ブロッコリーの バターパン粉かけ

■ 冷凍ブロッコリー

ハム/塩、こしょう/バター/ パン粉

調理時間の
目安 **10分**



洋野菜ミックスの バーニャカウダ

■ 冷凍洋野菜ミックス

アンチョビ/にんにく/オリーブオイル/生クリーム

調理時間の
目安 **10分**





枝豆の ガーリックバター炒め

Ⅰ 冷凍枝豆(さや付き)

オリーブオイル/にんにく/赤唐辛子/しょうゆ
/バター

調理時間の
目安 **10分**



シーフードマリネ

Ⅰ 冷凍シーフードミックス

玉ねぎ/セロリ/ピーマン/にんじん/サラダ油/
酢/カレー粉/塩/こしょう

調理時間の
目安 **20分**



えびフライと野菜の マリアージュ

Ⅰ 冷凍えびフライ

Ⅱ 冷凍きんぴらごぼう(グラシンカップ入り)

Ⅲ 冷凍刻みオクラ

水菜/かいわれ菜/お好みの和風ドレッシング

調理時間の
目安 **10分**





肉だんごと野菜の 甘酢炒め

■ 冷凍肉だんご

しょうが/玉ねぎ/パプリカ/ピーマン/サラダ油
/山椒の実

調理時間の
目安 **10分**



ドライカレーの ミルクチャウダー

■ 冷凍ドライカレー

牛乳/レタス/ミニトマト/ピザ用チーズ/塩/
こしょう

調理時間の
目安 **5分**



えびピラフのライスサラダ

■ 冷凍えびピラフ

きゅうり/ミニトマト/セロリ/玉ねぎ/レモンの
皮/サラダ油/酢/塩/こしょう/スイートバジル
/ディル

調理時間の
目安 **10分**





フィッシュバーガー

｜ 冷凍白身魚フライ

バーガーパン/紫玉ねぎ/ピクルス/ベビーリーフ/マヨネーズ/ケチャップ/マスタード/ラディッシュ

調理時間の
目安 **10分**



きんぴら、ひじきの ちらし寿司

｜ 冷凍きんぴら

｜ 冷凍ひじきの煮つけ

ご飯/甘酢しょうがの漬け液/錦糸卵/きゅうり
/塩/甘酢しょうが/白炒りごま

調理時間の
目安 **15分**



焼きおにぎりの冷や汁

｜ 冷凍焼きおにぎり

きゅうり/だし汁/みそ/白炒りごま/粉山椒

調理時間の
目安 **10分**





ほうれん草と鮭のペンネ

■ 冷凍ほうれん草

ペンネ/鮭/水/塩/生クリーム/粉チーズ/
こしょう

調理時間の
目安 **20分**



うどんとニラのチヂミ

■ 冷凍うどん

■ 冷凍シーフードミックス

卵/小麦粉/鶏ガラスープ/ニラ/ごま油/
ポン酢/食べるラー油またはラー油

調理時間の
目安 **15分**



ベイクドナポリタン

■ 冷凍ナポリタン

小麦粉/バター/牛乳/ピザ用チーズ/パプリカ

調理時間の
目安 **20分**





きなこもち風里芋

｜ 冷凍里芋

きなこ/黒蜜

調理時間の
目安 **15分**



ベリーベリーケーキ

｜ 冷凍ブルーベリー

｜ 冷凍ラズベリー

バター/砂糖/卵/牛乳/小麦粉/ベーキング
パウダー

調理時間の
目安 **30分**



パンケーキのパフェ

｜ 冷凍パンケーキ

｜ 冷凍ミックスベリー

｜ 冷凍マンゴー

イチゴジャム/生クリーム/砂糖/スペアミント

調理時間の
目安 **5分**





里芋のチェー

- 冷凍里芋
- お好みの冷凍フルーツ
- 冷凍タピオカ

ゆであずき/ココナッツミルク/牛乳/砂糖

調理時間の
目安 **15分**



ミックスベリーの ミニチーズタルト

- 冷凍ミックスベリー

ギョウザの皮/クリームチーズ/卵/グラニュー糖
/薄力粉

調理時間の
目安 **30分**



マンゴーココナッツ ジェラート

- 冷凍マンゴー

ココナッツミルク/ヨーグルト/生クリーム/砂糖

調理時間の
目安 **10分**



※調理時間10分に冷やす時間は含んでおりません

冷凍食品のメリット

冷凍食品ってこんなにスゴイ！

栄養はそのまま！

低温で急速に凍結された冷凍食品はおいしさや栄養はそのまま。上手に解凍すれば、凍結前の状態に近い食品に戻り、とれたてつくりたてを再現できます。

衛生面もGOOD！

腐敗や食中毒の原因になる細菌は、低温状態では活動できません。冷凍食品は生産から販売まで-18℃以下で管理されているため、衛生的です。

買い置きに便利！

食べたい時に旬を選ばずに食べられて、保存がきくので便利。買い置きをしておけば、買い物に行けない時にも助かります。

とってもエコ！

冷凍食品は前処理(下ごしらえ)がしてあるので、捨てるところがなく無駄ありません。さらに食べたい時に食べる分だけ使えるから、とってもエコな食品です。

簡単に+α！

種類も豊富なのでメニューを一品増やしたり、お弁当に彩りを添えることができるのも冷凍食品のメリットです。

認定マークは信頼の証です



認定マークは、日本冷凍食品協会が定める認定基準に適合した「認定工場」で製造された冷凍食品につけることができるマークです。この認定基準は、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、国際基準であるHACCPの原則に準拠しています。



認定マークの詳細い動画はこちら

購入のポイント

品質をキープしたまま持ち帰ろう！



買う時は最後にカゴへ

冷凍ショーケースから商品を出したら、解凍が始まります。解けないように購入は最後に。



1袋よりもまとめ買い

冷凍食品をまとめ買いすれば、お互いの冷気の作用で解けにくくすることができます。



温度の上昇を防ぐ

冷凍食品が解けるのを防ぐために、ドライアイス、保冷剤、氷、保冷バッグを利用しましょう。



帰宅後はすぐに冷凍庫へ

買い物が終わったらすぐに帰宅して冷凍庫へ。万一、解けてしまったら、再凍結は避けて、なるべく早く調理して食べましょう。

保存のコツ

おいさを長持ちさせるために、
正しく保存しよう！



POINT 1

低温キープ！

保存は-18℃以下の冷凍庫に保存

冷凍庫の温度は-18℃以下。これ以上温度が高いと、解凍され始める食品もあります。

扉の開閉を素早くして、庫内の温度上昇を防ぐ。

冷凍庫内の温度が上がると、冷凍食品が解けて再凍結される可能性があります。扉の開閉を素早く回数も少なくして、庫内温度上昇を防ぎましょう。

冷凍庫内は隙間を少なく

凍った食品自体が保冷材の働きををして、お互いを冷やし合うため、冷凍庫内は隙間がない方が冷凍庫の開閉による温度上昇を防ぐことができ、結果的に電気代の節約にもつながります。

POINT 2

乾燥は大敵！

開封したものは、 しっかり空気を抜いて冷凍庫の中へ

乾燥は、冷凍食品の大敵。乾燥すると、変色など品質劣化の恐れがあるので、一度開封したらしっかりと密閉しましょう。使いかけの冷凍食品を密閉するときには、きちんと口を閉じられる専用のクリップがおすすめです。袋の中の空気をできるだけ抜いて、口をたたんでクリップでパチンとすればOKです。また、中身をジップ付き保存袋に詰め替える時は、調理条件や賞味期限などの情報が記載されているパッケージも一緒に入れるのがおすすめです。



POINT 3

再凍結厳禁！

一度溶けた冷凍食品は再凍結しない

冷凍食品が解凍されたということは、凍らせる前の状態に戻ったことになります。凍らせる前の食品は傷んだり腐ったりするので、解凍された食品もその危険性があります。また、解凍された際には、多少の水分が溶け出すので、再凍結するとその水分が固まって食品が変質したり、霜がついて塊になってしまうことがあります。



解凍・調理のポイント

冷凍食品をおいしく調理するコツを大公開！

冷凍野菜

冷凍野菜は、大根おろしなど一部を除き、凍結する前に熱湯に漬けたり蒸気にあてたりして、調理加熱の70～80%ほど加熱する「ブランチング」をしていますので、調理する場合は加熱しすぎないように注意します。



和野菜（里芋、かぼちゃ、レンコンなど）

凍ったまま調理が基本

調理に手間がかかる野菜も冷凍食品なら下ごしらえが済んでいるので、凍ったまま手軽に炒め物や煮物に使用します。



予め火が通っているから、マッシュも簡単！

固い皮むきや下茹でが必要な野菜も、冷凍野菜なら下処理が済んでいるので、茹でるか電子レンジ加熱して潰せば、時短でマッシュを作ることができます。

自然解凍はNG

自然解凍すると、野菜から出る水とともに“うまみ”も流れ出てしまいます。里芋は香りやホクホク感、粘り気がなくなってしまうので、凍ったまま調理しましょう。

洋野菜（ブロッコリー、カリフラワーなど）

凍ったまま調理が基本。加熱し過ぎに注意！

調理するときは、凍ったままさっと湯通ししたり、炒めたり、スープに投入したりすればOK。加熱しすぎると柔らかくなりすぎて食感が悪くなるので、気を付けましょう。

自然解凍は水っぽくなるので注意！

自然解凍すると水っぽくなります。できれば自然解凍は避けてほしいですが、もし自然解凍してしまったときは、水分をしっかり拭き取ってから調理しましょう。

葉野菜



**加熱は凍ったまま。
浸水解凍もおすすめ！**

葉野菜は解凍したらそのまま食べられます。炒めものやスープに凍ったまま入れて、加熱調理をします。サラダやおひたしの場合は、浸水解凍がおすすめです。

ミックスベジタブル・コーン



**調理は凍ったまま。
さっと熱湯をかけてもOK！**

チャーハンやシチューの場合は、凍ったまま炒めたり、スープに入れたりして調理します。サラダなど場合は、さっと湯通しします。

冷凍果実

冷凍果実は他の食材に比べると水分が多く、完全に解凍すると水っぽくなってしまいますので、半解凍状態で使用するのがおすすめです。



冷凍水産品

魚介類を解凍する際は“半解凍”の状態が適切です。半解凍の状態になったら、時間を置かないですぐに調理します。半解凍したら、その後は生鮮の魚と同じように調理できます。



シーフードミックス

半解凍が基本

切り身などと同様に、完全に解凍するとドリップとともにうまみが抜け出てしまいます。使う分だけ解凍して、半解凍状態になったらすぐに調理をします。

表面の水分を十分に拭き取ってから調理

表面に氷の膜（グレース）がついたまま調理すると水っぽくなってしまいますので、ペーパータオルなどで水分を十分に拭き取ってから調理します。

おすすめの解凍方法

塩水解凍

海水と同じ約3%の濃度の塩水を作り、シーフードミックスを入れて常温で解凍します。中心に硬さが残る半解凍になっていればOK。水を切り、キッチンペーパーなどで水気を拭き取ります。水分が逃げず、身がブリッと仕上がります。



流水解凍

水の入らない密閉されたポリ袋などに入れ、ボウルに入れてその上から水を流しっぱなしにして、表面の水分が溶ける程度まで解凍します。流水解凍は全体に触れる水の温度が一定になるため、解凍ムラがでにくくなります。



調理冷凍食品

調理冷凍食品は、凍ったまま焼いたり、揚げたり、電子レンジで解凍調理したりするだけで食べられるので、簡単で時短になるスグレモノです。また、ひと手間かけるだけでメニューの幅が広がります！パッケージに記載の調理方法通りに調理するのが一番おいしく食べられます。



電子レンジ調理の注意事項

1.必ず調理方法を確認！

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。

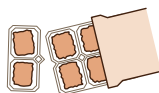


2.調理の際のパッケージの取扱い

袋ごと調理と、袋から取り出して調理する商品があります。アルミを使った袋は 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.調理内容により解凍時間も変わる

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.オート(自動)調理不可！

手動で記載の出力(W数)・調理時間に合わせてください。焦げや発火などの事故につながることもあります。



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/>

