

下味冷凍レシピ

忙しい平日も、手間をかけずに手づくりごはんが食べられたら…。

今回はそんなお悩みに応える救世主

「下味冷凍レシピ」の特集です。

週末などに材料を調味料につけて

冷凍しておけば、忙しい平日は

解凍して加熱するだけ！

薄味でも中までしっかり味が染み込み、

お肉などがやわらかくなるのも

うれしいポイントです。

LET'S
下味冷凍!



1. 揉む

冷凍用保存袋に食材と調味料を入れ、よく揉みます。



2. 空気を抜く

平らにならし、余分な空気を抜いてふたを閉めたら冷凍庫へ。
※下味冷凍は1か月以内を目安に使い切りましょう



3. 解凍する

前日の夜などに冷蔵庫に移して解凍しましょう。
※常温解凍や電子レンジの解凍機能を使ってもOK!



下味冷凍で、鶏肉がやわらかくなるんですよー！

◎ 親子丼

材料 (2人分)

- 鶏もも肉…1枚(200g)
- 玉ねぎ…1/2個
- だし汁…100ml
- 卵…4個
- ごはん…2人分
- ブロッコリースプラウト…適量
- 酒…大さじ3
- しょうゆ…大さじ2
- みりん…大さじ2
- 砂糖…大さじ1

下準備

- 鶏肉は小さめの一口大に切り、玉ねぎは5mm幅に切る。
- 冷凍用保存袋に(A)と鶏肉、玉ねぎを入れて軽く揉み込み、空気を抜いて冷凍する。

作り方

- 下味冷凍の材料を解凍しておく。
- 小さめのフライパンなどにだし汁と①を入れて蓋をし、弱めの中火で沸騰させる。そのまま10分ほど煮て、鶏肉に火を通す。
- ポウルに卵を割りほくす。②に回しかけて蓋をし、好みのかたさになったら火を止める。
- ごはんを器に盛って③をかけ、ブロッコリースプラウトをのせる。

材料 (2~3人分)

鶏ひき肉…200g 白菜…300g
しめじ…1パック ごま油…小さじ1

- 長ねぎ(みじん切り)…大さじ2
卵…1個
- A 片栗粉…大さじ3
塩…ふたつまみ
しょうゆ…小さじ1
- B 水…600ml
鶏ガラスープの素…大さじ1
味噌…大さじ1

下準備

- ① 冷凍用保存袋に鶏ひき肉と(A)を入れ、手で揉み込んでよく混ぜる。袋の空気を抜き、平らにして冷凍する。
- ② 白菜、しめじは食べやすい大きさに切って冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍する。

「下味冷凍!」



+



作り方

- ① 下味冷凍した肉だねを解凍しておく。
- ② 鍋に(B)を入れて沸かす。①の袋の端を切り、さっと濡らしたスプーンの上に肉だねを絞り出して団子にし、鍋に入れる。
- ③ 肉が固まったら、冷凍野菜を凍ったまま加えて蓋をし、弱めの中火で沸騰させる。そのまま10分ほど煮て、野菜が煮えたらごま油を回しかける。



保存袋の角を切り落とし、スプーンに絞り出すと簡単!

◎ 鶏だんご鍋

冷凍食材を
鍋に入れただけ!



材料 (2人分)

鮭の切り身…2切れ
ピーマン…1個
ごま油…小さじ2
白いりごま…適量

- しょうゆ…小さじ2
- A 酒…小さじ2
みりん…大さじ2

下準備

- ① 鮭は1切れを5~6等分し、塩小さじ1/3(分量外)を全体にふる。10分ほどおいて水気を拭き取る。
- ② ピーマンはヘタと種を取り除き、横1cm幅に切る。
- ③ 冷凍用保存袋に(A)と鮭、ピーマンを入れて揉み込み、空気を抜いて冷凍する。

作り方

- ① 下味冷凍した材料を解凍しておく。
- ② フライパンにごま油を引き、汁気を切った①を入れ、弱めの中火で火が通るまで5分ほど焼く。仕上げに白いりごまをふる。

◎ 鮭のしょうゆみりん漬け焼き

漬け焼きだから
薄味なのに
ごはんが進む!



下味冷凍!



材料 (作りやすい分量)

- 食パン(6枚切り)…1枚
- 卵…1個
- 砂糖…大さじ1
- 牛乳…100ml
- バター…適量
- メープルシロップ…適量
- バナナ、ホイップクリームなど…好みで



下準備

- 1 冷凍用保存袋に卵を割り入れ、袋に穴を開けないように卵をほくす。砂糖と牛乳も加えて混ぜる。
- 2 食パンを6等分して卵液に入れ、空気を抜いて袋を閉じ、全体に卵液を行き渡らせて冷凍する。

作り方

- 1 下味冷凍した材料を凍ったまま取り出し、油少々(分量外)を熱したフライパンに入れる。蓋をして弱火で13分ほど焼く。
- 2 焼き色がついたら、バターを加えて裏返し、反対側も焼く。
- 3 器に盛ってメープルシロップをかけ、バナナやホイップクリームを添える。

◎ フレンチトースト

卵液の
染み込んだ
パンがふわふわ♡



◎ 炊飯器ミートソースパスタ

材料 (4人分)

5合炊き以上の炊飯器で調理してください

- 合い挽き肉…300g
- 玉ねぎ…1/2個
- にんじん…1/2本
- しめじ…1/2パック

- カットマト缶…1缶
- トマトケチャップ…大さじ2
- ウスターソース…大さじ1
- 顆粒コンソメ…小さじ2
- 砂糖…小さじ2
- 薄力粉…大さじ1

- バター…20g
- 粉チーズ…適量
- 好みのパスタ…4人分

下準備

- 1 玉ねぎ、にんじん、しめじはみじん切りにする。
- 2 冷凍用保存袋に(A)と合い挽き肉、①の野菜を入れ、手で揉んで混ぜる。袋の空気を抜き、平らにして冷凍する。

作り方

- 1 下味冷凍した食材を解凍しておく。
- 2 炊飯器の内釜に①を入れてアルミホイルで落とし蓋をする。早炊き(浸水なし)メニューのスイッチを入れる。
- 3 ②の加熱が終わったらバターを加えて溶かし、塩少々(分量外)で味を整える。
- 4 茹でたパスタに③のソースをかけ、粉チーズをふる。

下味冷凍!



落とし蓋をして、
中までしっかり加熱します。