



## 調理を手早く!クイック・アレンジ料理

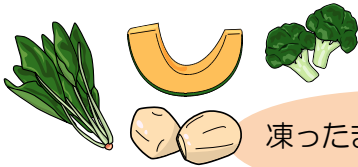
いつも料理は手作りという人も、疲れた日や暑さで料理を簡単にしたいという日もあるのではないのでしょうか? 今月は「保存がきく、アレンジができる」冷凍食材や市販品のおかずの活用方法をご紹介します。

### ◇下ごしらえの手間がはぶける冷凍食材を活用しよう

普段料理をしないという人は冷凍食品をベースにアレンジすることから始めるのがおすすめ。また、ひとり暮らしや高齢者のみの家庭では食材が余りがちです。少量ずつ使い、下ごしらえの手間がはぶける冷凍食材の常備があると便利です。

#### 冷凍野菜・芋

ブロッコリー、いんげん、里芋  
ほうれん草、かぼちゃ など



凍ったまま調理 OK!

#### 冷凍ごはん・めん

ピラフ、チャーハン、うどん  
ラーメン、パスタ など  
ねぎ  
きのこ



野菜等を加えてアレンジ

#### 冷凍ミックス野菜・魚介



少ない材料で  
簡単調理

### ◇家庭でおいしく食材を冷凍するには

#### 新鮮なうちに冷凍を

余ったから冷凍するのではなく、鮮度がよいうちに保存する。



#### 素早く凍らせる

食材を薄く平らにする、小分けにする、アルミトレイに並べるなどの工夫で冷凍時間を短縮する。

#### 密閉する

食材が空気に触れると酸化が始まり、劣化の原因に。ラップ、密閉容器や冷凍用保存袋などを活用する。

#### 余分な水分を取る

余分な水分が付いていると霜が付きやすくなり、風味が落ちます。冷凍庫のドアを頻りに開閉しないようにする。

### ◇市販のおかずを簡単アレンジ

市販品のおかずは味がしっかりついているので、野菜をプラスして和え物やサラダにアレンジできます。

ひじきの煮物



+

トマト、きゅうり  
おろししょうが など



ひじきときゅうりのサラダ



にアレンジ

※現在、治療中で食事指導を受けている方は、かかりつけの医療機関に相談してください。

### テーマ「血管を守る!おいしい“あぶら”コントロール料理」ヘルスマイト料理講習会 参加者募集中!!

選べる4会場で毎月開催。ヘルスマイトの丁寧な指導のもと、料理は苦手という方でも安心して参加していただけます。おいしい料理で楽しく健康づくりを始めてみませんか?

日時: 8月9日(火)、18日(木)、20日(土)、26日(金)

9時30分~13時

対象: 伊勢市民

参加費: 300円

申込み: 伊勢市中央保健センター TEL 27-2435

※詳細は広報いせ 8月1日号に掲載

# 家庭で作ってみよう！手早く簡単クイック・アレンジ料理

健康課・食生活改善推進協議会 協同企画

市販のきゅうりの酢の物を  
アレンジしました！



## きゅうりとアジの干物の混ぜごはん

### 材料(2人分)

きゅうりの酢の物(市販)	60g (スプーン2杯)	白いりゴマ	小さじ1
枝豆	80g	昆布茶	小さじ1/4
アジの干物	1枚	ごはん	300g
青じそ	4枚		

### 作り方

- 1 きゅうりの酢の物は汁気を軽く絞る。アジの干物は香ばしく焼き、骨を外して身をほぐしておく。枝豆はゆでて、豆をさやから出しておく。
- 2 ポウルにごはん、1、昆布茶を入れて混ぜる。器に盛り、せん切りにした青じそをのせ、白いりゴマをふる。

### 1人分の栄養価

347kcal / たんぱく質 12.5g / 脂質 5.0g / 塩分 0.8g  
野菜摂取量 約50g



## ほうれん草(冷凍)と豚肉のオイスターソース炒め

### 材料(2人分)

冷凍ほうれん草	100g	まいたけ	80g
豚もも薄切り肉	120g	ごま油	小さじ1
A 塩	小さじ1/8	にんにく	1/2かけ
コショウ	少々	B 酒	小さじ2
酒	小さじ1	しょうゆ	小さじ1
片栗粉	小さじ1	オイスターソース	小さじ1
ミニトマト	4個	コショウ	少々

### 作り方

- 1 豚肉は3~4cm長さに切り、Aをからめる。まいたけは石づきをとって、ほぐす。にんにくは薄切りにする。ミニトマトはヘタをとる。
- 2 フライパンにごま油を熱し豚肉を入れ、色が変わったら、にんにく、まいたけ、凍ったままのほうれん草を加え、炒めながら解凍し、Bを加え炒める。
- 3 器に盛り、ミニトマトを飾る。

### 1人分の栄養価

139kcal / たんぱく質 17.2g / 脂質 4.6g / 塩分 1.4g  
野菜摂取量 約70g



バックナンバーはこちらから



～1日に野菜料理を小鉢5皿分(350g)食べましょう！～

緑黄色野菜(120g以上)とその他の野菜(230~240g以上)を組み合わせてみましょう

