



あさ 朝ごはんのギモンにお答えします!  
 こた



ほうちよう いた つか じたん  
 Q. 包丁やまな板を使わない時短がしたいです。

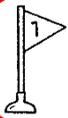


れいとう やさい じゅんび かんたん ちょうり べんり  
 A. 冷凍野菜を準備しておく、簡単に調理ができて便利です。

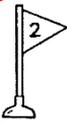
じぶん れいとう  
 自分で冷凍するときのポイント



\*1回分をラップ  
 で包むのも  
 おすすめです。



1 じっさい つか  
 実際に使う  
 おお すす 大きき(薄さ)に切る



2 はもの ゆ 葉物は茹でて  
 みず 水をしぼる



3 ジッパー付き袋に  
 ひら 平たく入れる

冷凍ほうれん草と味玉の  
 ごまマヨサラダ

【材料】(2人分)

ほうれん草	1束
卵	1個
めんつゆ	適量
マヨネーズ	大さじ1
すりごま	小さじ1

【前日まで】

- ① ほうれん草は茹でて、水をしぼり、食べやすい大ききに切り冷凍しておく。
- ② 卵は茹で、殻をむき、めんつゆにつけて味玉にする。  
 \*一晩つけておくと味が染みておいしいですよ。

【作り方】

- ① ほうれん草を解凍し、ボウルに入れてほぐす。
- ② 味玉を①に入れ、フォークであらめに崩す。
- ③ ②にマヨネーズとすりごまを入れて混ぜる。

冷凍野菜のミネストローネ

【材料】(3人分)

玉ねぎ	1/2こ
トマト	1こ
ズッキーニ	5cm
キャベツ	1枚
ウインナー	4本
しめじ	1つかみ
ケチャップ	大さじ1
コンソメキューブ	1こ
水	600ml
塩こしょう	少々

野菜は、一度に切って、冷凍ストックを作ると  
 朝の調理の手間が少なくなります。



【前日まで】

- ① 玉ねぎ、トマト、ズッキーニは角切りにする。
- ② キャベツとウインナーは食べやすい大ききに切り、しめじはほぐしておく。
- ③ ①、②、コンソメ、ケチャップをジッパー付き保存袋に入れ、冷凍しておく。(冷凍したものを★とする。)

【作り方】

- ① 鍋に★と水を入れ、加熱する。
- ② 塩こしょうで味を調える。