

書籍発売記念 オリジナル特典レシピ



冷凍準備15分



鍋で調理



冷凍保存期間3~4週間

特典
レシピ

豆乳でまろやかな味わいに

栄養満点 担々スープの素

材料 (8杯分)

豚ひき肉 — 300g

しいたけ — 4個

にんじん — 1/2本

長ねぎ — 1本

A 甜麺醤 — 大さじ2

しょうゆ — 大さじ2

ごま油 — 大さじ2

豆板醤 — 小さじ1~2

すりおろしにんにく — 小さじ2

すりおろししょうが — 小さじ2

B 鶏ガラスープの素 — 大さじ3

白練りごま — 大さじ5

酒 — 大さじ2



- 食べる際に緑豆春雨を戻さずそのまま一緒に煮るのもオススメ (画像は20g)
- 豆乳を入れずに水600ccでもOK



冷凍法

1 しいたけ、にんじん、長ねぎは細切りにする。

2 冷たいフライパンに豚ひき肉とAを入れてよく混ぜてから、中火で炒める。肉に半分くらい火が通ったら野菜を入れて、肉に完全に火が通るまでさらに炒める (Point 1)。

3 火を止めてBを混ぜ (Point 2)、粗熱を取ったらフリーザー袋に入れ、空気を抜いて平らにして冷凍する。

※Mサイズで2袋でまきます。



Point 1



Point 2



食べる時の材料

豆乳 — 300ml (1袋あたり)

水 — 300ml (1袋あたり)

食べる時

- 1 フリーザー袋の表面を、流水で溶かす。
- 2 1を鍋に割り入れ、水を入れて煮溶かす。
- 3 2が溶けたら、豆乳を加えて、スープを温める。
- 4 お好みで小口切りにした小ねぎ (分量外) を散らす。



冷凍準備5分



鍋で調理



冷凍保存期間3~4週間

市販の焼き芋でラクチン

焼き芋ポタージュの素

特典レシビ



材料 (8杯分)

- 焼き芋(市販品)
 - 2本(500g~600g)
- 玉ねぎ — 1/2個
- 水 — 300ml
- 顆粒コンソメスープの素
 - 小さじ2

冷凍法

- 1 焼き芋は皮をむき、玉ねぎはざく切りにする。
- 2 フードプロセッサーに、1と水、コンソメを入れ滑らかにかくはんする (Point1)。
- 3 フリーザー袋に入れ、空気を抜いて平らにして冷凍する。



Point 1



牛乳の量は焼き芋ポタージュの素の倍くらいが目安です



食するときの材料

- 牛乳 — お好みの量
(1袋につき300~400ml目安)
- 塩・こしょう — 各適量

食するとき

- 1 フリーザー袋の表面を流水で溶かし、小鍋に割り入れる。
- 2 牛乳を加え、弱中火で煮溶かす。
- 3 塩・こしょうで味をととのえ、お好みで乾燥パセリ(分量外)をふる。

冷凍子ママ初書籍！ 好評発売中！



解凍不要で
ラクしておいしい！
冷凍達人が
感動の冷凍レシピを
たっぷり紹介！

食材ゼーンぶ残さず使い切り！
感動のてぬき冷凍レシピ

著者 冷凍子ママ

定価：1,430円（本体1,300円＋税）

発売日：2022年10月26日

判型：A5判

商品形態：単行本

ページ数：112

ISBN：9784046059550

こんなレシピがのっています！



凍ったまま調理できる
下味なし冷凍 &
下味冷凍レシピ



たくさん作って
冷凍できる
作り置き
冷凍レシピ

さらに

残り野菜冷凍保存
活用レシピも！



冷凍レシピで毎日の料理時間をギュッと短縮！
ラクしておいしいのが最高！！