

時短につかえる! 食中毒予防に

冷凍おかず

食材の傷みが気になる季節。実は梅雨時期は、真夏よりも食中毒の発生件数が多いんです。

そんな時は「冷凍おかず」を使って賢く乗り切るのがオススメ! また、まとめて作り置きすることで「時短」にもなって、まさに一石二鳥ですよ!

冷凍おかずのメリット

食中毒予防

お弁当用おかずは、冷凍のまま詰めることで内部の温度上昇を防ぎ、細菌の増殖を抑えます。

お弁当は、細菌が増殖する条件(温度25℃以上、水気が多い)が整いやすいため、常に増殖する可能性があります。



まとめて作れば時短になる

空いた時間にまとめて作り置きできるので、お弁当やご飯の支度時間がグーンと短くなってラクちんに!

アルミや紙容器などで、ご飯やおにぎりに水気が移らないような工夫も大切!



知っ得情報

こんな食材は冷凍に向きません

一般的に、水分が多い食材は、冷凍すると風味や食感が著しく変わってしまうため、冷凍には向きません。

- サラダなどの生野菜
- 茹でたじゃがいも(塊のもの)
※茹でてつぶしたものはOK
- 大根(塊のもの) ※おろしたものはOK
- 豆腐、厚揚げ
- こんにゃく など

解凍後水分が抜けた場所が空洞になることでスポンジようになり、著しく食感が悪くなります。



お弁当に便利なレシピはこちら!



梅ときのこのさっぱりプチ Pasta
1人分:栄養価

エネルギー	40kcal
タンパク質	1.3g
食塩相当量	0.3g

1カップ分 27円

にんじんシリシリ塩生姜味
1人分:栄養価

エネルギー	30kcal
タンパク質	1.3g
食塩相当量	0.2g

1カップ分 11円



1カップ分 47円

ピーマンのチーズ入りプチオムレツ
1人分:栄養価

エネルギー	46kcal
タンパク質	3.3g
食塩相当量	0.3g

1カップ分 26円

大豆と野菜のドライカレー
1人分:栄養価

エネルギー	39kcal
タンパク質	1.9g
食塩相当量	0.3g

梅干しを加え、さっぱりした風味の冷めても美味しい Pasta です。パスタは水っぽくならないよう、さっと炒める程度にするのがポイントです。

沖縄料理の定番、にんじんシリシリをシンプルに塩だけで味付けしました。卵のやさしい甘さと生姜の風味がぴったりのおかずです。

緑と黄色の彩りきれいなオムレツです。レシピでは電子レンジで作りましたが、小さなフライパンでオープンオムレツにし、切り分けても良いですよ。

お弁当に難敵なカレーですが、カップに入れることでご飯が汁気を吸ったり、弁当箱に色がついたりするのを防げます。大豆はタンパク質が豊富でお肉無しでも満足できるだけでなく、野菜の水分を吸ってくれる役割があります。

梅ときのこのさっぱりプチ Pasta

材料・分量: 弁当用カップ6個分

- 梅干し.....中1個
- しめじ.....1/2袋
- 鷹の爪(小口切り).....お好みで少々
- スパゲティ.....50g
- オリーブ油.....小さじ1
- にんにく(すりおろし).....小さじ1/2
- 薄口醤油.....小さじ1/2
- 塩胡椒.....適量

作り方

- スパゲティを1/2長さに折り、塩(分量外)を入れた鍋で茹でる。梅干しは種を取り、たたいておく。
- フライパンにオリーブ油とにんにく、鷹の爪を入れて火にかけ、しめじを炒める。
- スパゲティと梅干しを加え、薄口醤油と塩胡椒で味付けをする。

にんじんシリシリ塩生姜味

材料・分量: 弁当用カップ6個分

- にんじん.....中1本
- 生姜.....1個
- 生薑(すりおろし).....1/2かけ分
- 塩胡椒.....小さじ2/3
- いりごま.....少々
- なたね油.....小さじ1

作り方

- にんじんは細切りにする。
- フライパンに油を温め、にんじんを炒める。しんなりしてきたら生姜のすりおろしと塩胡椒を加える。
- 溶き卵を加え、全体を混ぜ、いりごまを加える。

ピーマンのチーズ入りプチオムレツ

材料・分量: シリコンカップ6個分

- 卵.....2個
- ピーマン.....中1個
- 玉ねぎ.....中1/4個
- おつまみチーズ(ゴーダ).....20g
- 塩胡椒.....小さじ1/2

作り方

- ピーマンと玉ねぎはそれぞれ角切りにして、電子レンジで加熱しておく。
- ボウルに卵を溶きほぐし、粗熱が取れた①の野菜、塩胡椒を加え混ぜる。
- ②をシリコンカップの7分目程度まで入れ、チーズを散らし、電子レンジで1分~2分加熱する。

大豆と野菜のドライカレー

材料・分量: 弁当用カップ8個分

- 大豆(茹で又は蒸し大豆).....70g
- 玉ねぎ.....中1/3個
- ミックスベジタブル.....70g
- カレー粉.....大さじ1
- ウスターソース.....大さじ1
- ケチャップ.....大さじ2
- 洋風だし.....粉末1袋+水大さじ3
- なたね油.....小さじ1

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにする。大豆はあらかじめ粗くつぶしておく。
- フライパンに油を温め、玉ねぎとミックスベジタブルを炒め、大豆を加える。
- Aを加え、水気を飛ばすように炒め合わせる。

食べ物半分

食べ方半分

食べ方に着目すれば、安心安全な食は決して高くありません。このページでは秋川牧園による安心安全商品の紹介や、健康を賢く科学した食べ方に着目した生活提案を行っています。