



住まいのとも通信

<発行>

(株)古田工務店

大阪市東住吉区杭全5-1-14

Tel: 06-6713-8234

Fax: 06-6713-8222

Vol. 72

2021年1月

冷凍食品を上手に活用しましょう！

忙しいときやお弁当などに大助かりの冷凍食品。ただ、そのまま食卓に出すのは罪悪感を感じたり、大容量パックだと味に飽きてきたりすることも……そんな時はお手軽なアレンジを加えて簡単料理を作ってみませんか？ 今回のテーマは「**冷凍食品のアレンジ**」です。

ご飯系の冷凍食品は味のアレンジも多彩



アレンジ多彩
冷凍食品
の活用

焼きおにぎりは、常備しておくとっても便利！レンジで温めたあと鮭フレークや海苔を足して、お湯かお茶を注げば、お茶漬けのできあがり♪ また、温めた焼きおにぎりとし販のトマトソースを混ぜて熱し、粉チーズやとろけるチーズを入れてさらに混ぜれば、リゾット風にもなります。豆乳や牛乳でもOK！レンジでつくる場合は、凍ったままの焼きおにぎりとし販のソースを入れて熱し、途中で混ぜて再びチンするなど、調整してください。その際は、ベーコンやコンソメを加えると味わい深くなります。

また、汁気をよく切ったツナとマヨネーズを合わせて焼きおにぎりの上に乗せ、トースターで焼くとボリューム満点です。

温めた焼きおにぎりを軽くほぐし、卵黄・キムチ・韓国のり・ごま油をかければ節約ビビンバに！チャーシューをのせてもいいですね。冷凍食品や材料の量は、お好みで調整してくださいね。

おかず系の冷凍食品アレンジで食べ応え満点

冷凍の唐揚げは、大根おろしとポン酢でさっぱり食べるのもおいしいですし、マヨネーズとチーズを合わせてレンジでチンすれば、食べ応え抜群です。冷凍コロッケはパンに挟めばコロッケサンドのできあがり♪ きゅうりや千切りキャベツをプラスすればバランス良く食べられますね。ケチャップを混ぜたご飯と、温めたコロッケを混ぜて耐熱皿に敷き、市販のトマトソースとチーズをかけてオーブントースターで焼けば、ライスコロッケ風になります。また、冷凍餃子のオススメの焼き方は熱湯を入れ、焼き上がりにごま油を鍋肌から回しかけます。アレンジは、中華スープや坦々スープに入れてもいいですし、そこに春雨やネギなどの野菜を加えると、ボリュームアップ！餃子を耐熱皿に並べて市販のホワイトソースとチーズをかけてオーブントースターで焼くとラザニアのような食感に。また、野菜を炒め、水、しょうゆ、砂糖、お酢、中華だしを入れて仕上げに水溶性片栗粉でとろみをつけて、焼いた餃子にかければゲンと豪華になります。ぜひお試しあれ♪

たのしく
アレンジ



まちがい
さがし

5ヶ所あるよ！
答えは裏を見てね

新築・リフォーム・リノベーション・不動産等、お家の事は何でも古田工務店へ！