

肉や魚×野菜×ご飯 の簡単バランスご飯を作ろう！

パパッと冷凍レシピ



下準備は肉や魚と野菜を冷凍保存袋に入れて調味料を加えるだけ！



冷凍保存ができるので、
使いたいときに解凍して炒めるだけ！

ご飯を組み合わせると
栄養バランスばっちり♪



豚のしょうが焼き

材料（2人分）

豚こま肉	100g
玉ねぎ	1/2個
キャベツ	2枚
A	
すりおろししょうが	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ2
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①玉ねぎ：薄切りにする
キャベツ：一口大にちぎる
- ②冷凍保存袋に豚肉とAを入れてもみこむ
- ③②の袋に①を入れて袋の口を閉める
- ④平らにして冷凍庫へ入れる
(調理する前に肉の部分を流水につけて解凍する
サラダ油を熱したフライパンに袋の中身をだして炒める)

チンジャオロース風

材料（2人分）

牛肉薄切り	100g
ピーマン	4個
A	
オイスターソース	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①牛肉：大きいものは細く切る
ピーマン：縦半分に切って種をとり、細切りにする
- ②冷凍保存袋に牛肉とAを入れてもみこむ
- ③②の袋にピーマンを入れて袋の口を閉める
- ④平らにして冷凍庫へ入れる
(調理する前に肉の部分を流水につけて解凍する
サラダ油を熱したフライパンに袋の中身をだして炒める)

鶏と白ねぎの甘辛炒め

材料（2人分）

鶏もも肉	100g
白ねぎ	1本
A	
濃口しょうゆ	小さじ2
酒	小さじ2
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ1
サラダ油	小さじ1

作り方

- ①鶏肉：一口大に切る
白ねぎ：3cm長さの斜め切りにする
- ②冷凍保存袋に鶏肉とAを入れてもみこむ
- ③②の袋に白ねぎを入れて袋の口を閉める
- ④平らにして冷凍庫へ入れる
(調理する前に肉の部分を流水につけて解凍する
サラダ油を熱したフライパンに袋の中身をだして炒める)

鮭の味噌マヨ焼き

材料（2人分）

鮭	2切れ（120g）
玉ねぎ	小1個
きのこ	1/2パック
A	
味噌	大さじ1
みりん	小さじ1
マヨネーズ	小さじ2

作り方

- ①玉ねぎ：薄切りにする
きのこ：食べやすい大きさに手で裂く
- ②冷凍保存袋に鮭とAを入れて調味料をなじませる
- ③②に玉ねぎときのこを入れて袋の口を閉める
- ④平らにして冷凍庫へ入れる
（調理する前に魚の部分を流水につけて解凍する
アルミホイルを広げ、袋の中身をのせて包む
オーブントースターやグリルで20分ほど焼く）

さわらのトマト煮

材料（2人分）

さわら（たら・たいなど）	120g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
にんにく	1/2かけ
玉ねぎ	小1個
トマト缶	1/2缶

作り方

- ①さわら：塩、こしょうで下味をつける
にんにく：薄切りにする
玉ねぎ：薄切りにする
- ②冷凍保存袋に①とトマト缶を入れる
- ③平らにして冷凍庫へ入れる
（調理する半日前に冷蔵庫へうつし、解凍する
フライパンに袋の中身をだしてふたをし、煮る）

1人分の栄養価

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	食塩相当量 g
豚のしょうが焼き	161	12.0	7.3	40	0.7	0.9
チンジャオロース風	170	10.5	10.9	11	0.9	0.8
鶏とごぼうの甘辛炒め	126	10.3	4.0	26	0.6	1.0
鮭の味噌マヨ焼き	170	16	7.0	33	0.9	1.3
さわらのトマト煮	153	13.7	6.1	32	1.0	1.1