

備蓄食品 & 冷凍食材を上手に使って食品ロスをへらそう！

簡単・長持ち！【丸ごと冷凍するだけ！】秋野菜編

きのこ類



石突を少しだけカットして、袋に入れて冷凍！（椎茸は、薄くカットする）



冷凍で1か月保存可能

長いも



皮ごと冷凍！
すりおろすなら冷凍のままOK！
カットするなら、水に約1分つけて解凍

備蓄食品×冷凍野菜
簡単アレンジいろいろ♪

①きのこことひじきの焼きがんも(乾燥ひじき×冷凍きのこ)



<材料> 6個分

冷凍きのこ(40グラム)、乾燥芽ひじき(大さじ1)
木綿豆腐(100g)、片栗粉(小さじ2)
しょうゆ(小さじ1)、サラダ油(少々)

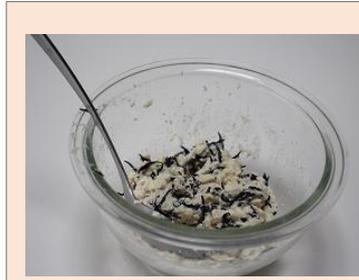
<作り方>

- ① 乾燥の芽ひじきはさっと洗い、木綿豆腐と混ぜる。
- ② ①を20分くらい置く(芽ひじきに豆腐の水分を吸わせる。)
- ③ ②に片栗粉、しょうゆ、冷凍したままのきのこを加え、小さく丸めてフライパンで両面を焼いて完成！



芽ひじきは、戻さずそのまま！

混ぜたらそのまま
20分置く



小さく丸めて
こんがり焼いたら
完成！



この保存方法とレシピを教えてください！



管理栄養士

沼津 りえ先生

区内で料理教室

「COOK会」主宰

ひじきを水で戻すのって意外と面倒ですよね。ひじきは水に戻さずに、そのまま豆腐と混ぜるだけで、豆腐の水分を吸い、豆腐は水切りいらずで一石二鳥！！

きのこは冷凍することで、味も香りも凝縮されます。

家にあるものをうまく組み合わせて、お弁当にもぴったりな一品です。