

■ 墓前ごはんや
パパのリモートごはんにも

レンチンだけでOK! 栄養満点「冷凍つくりおき」 Recipe

おうちごはんも増え、台所に立つ時間が増えた昨今。パパ用のリモートごはんや、習い事や塾に行く前の腹ごしらえに、栄養もあってレンチンですぐ出せるものを賢くストックして、栄養も時間も確保!

上島流 「冷凍つくりおき」のPOINT

- 1 冷凍しても劣化しない食材でつくる(脂の強いたんぱく質やこんにゃくはNG)
- 2 1食で栄養バランスをとる
- 3 マンネリにならないように味変も範疇に入れておく
- 4 保存袋は1食分ずつ分けられるZiplocのSサイズがおすすめ



冷凍つくりおきといえば
このお方!

料理家・上島亜紀さん

料理家。食育アドバイザーやユニ
アアリスト・フードマイスターの
資格を持ち各メディアで活躍中。『頭
張らなくていい仕込み1分の冷凍作
りおき』(ナツメ社)など著書多数。



子どもに人気のトマト風味でアレンジも自在！ ささみのミネストローネ

材料(1人前8食分)

ささみ肉 5本(350g)
じゃがいも 3個
にんじん 1本
玉ねぎ 1個
キャベツ 1/4個
トマト水煮缶(ダイスカット) ..
1缶(400ml)
中濃ソース 大さじ2
ローリエ 1枚
塩 小さじ2
こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ1

づくり方

① じゃがいもは1cm、にんじんは7mmの
さいの自切り、玉ねぎ、キャベツは1
cm大に切る。ささみは5mm幅のそぎ
切りにする。
② 鍋に水1.2ℓ、じゃがいも、にんじん、
ローリエ、塩小さじ2を入れて煮立
たせ、キャベツ、玉ねぎ、ささみを加
え、あくを取りながら再度煮立たせ
る。トマト水煮缶、中濃ソースを加
え、中火で10分煮込み、塩ひとま
み、こしょうで味を調整、香りづけに
オリーブオイルを加える。室温まで
冷まし、1人分(300g)ずつZiplocに
入れ、パッケージで平らにして冷凍する。



栄養POINT

- ささみのたんぱく質
- 野菜たっぷり

Arrange Recipe ② 具だくさんトマトリゾット



アレンジ食材はこれ



ご飯

冷凍しておいたご飯の
出番♪ 簡単かつスピ
ーディにアレンジでき
る時短メニュー。

材料(1人前)

ミネストローネ 1人前
冷凍ご飯 150g
塩 少々
バター 5g

ストックご飯が
リゾットに変身。ご飯がスープの
うま味を吸って
本格的なご馳走に。

Arrange Recipe ① 具だくさんカレー



アレンジ食材はこれ



ご飯

子どもが食べられない
辛いメニューはつくり
分割するのが大変ですが、
これなら食すつ簡単
してつくれるので便利。

材料(1人前)

ミネストローネ(1人前)
カレールウ(1個)
ご飯(1人分)

づくり方

耐熱ボウルにご飯、ミネストローネ、
カレールウを入れ、軽くラ
ップをして600Wの電子レンジで解凍・加熱し、ルウを入れ
てよく溶かし、さらに1分加熱し、ご飯にかける。

SHORT PASTA

材料(1人分×5食分)

ショートパスタ(ベンネ) 250g
塩 少々
こしょう 少々
オリーブオイル 大さじ1/2
ドライバジル 少々

づくり方

① 1%の塩水を沸かし、パスタを表示時間通り
にゆで、湯切りし、こしょう、ドライバジル、オ
リーブオイルで和える。
② 粗熱を取り、1人分(100g)ずつZiplocに入れ、
パッケージで平らに入れて冷凍する。

冷凍うどん的に使って、アレンジの幅も広がる！

ショートパスタも
「冷凍つくりおき」

あらかじめゆでておけばぐっと時短になる冷凍ショ
ートパスタ。ショートだとのびにくく、冷凍うどん
のようにレンチンで気軽に使えます。



「お弁当のおかず」や「コストコストック」もすっぽり

「つくりおき」をストックできると心に余裕

冷凍室がいつもパンパンでストックスペースが足りない～！という皆さんの声を解決するのはズバリ「ミニ冷凍庫」。
家具にもなじむタイプを選べば、キッチン以外にも置けますよね？

JINGI:03



ミニ冷凍庫って「つくりおき」に最適！



凍ったら縦にして
見やすく収納できる
収納する際、重ねてしまう
と見にくくなりづらいとい
うストレスに、平らに凍ら
せたら、立てて収納してお
けば目当つのを見つけ
やすく取り出しあやすい！

1ドア冷凍庫 8BL SP-8B
LF-WD ダークウッド
52.6×D54×H87.5cm
¥25,800(Simplus)

神器 03 ミニ冷凍庫

冷蔵庫よりコンパクトで、家電らしからぬ木の扉は、
おしゃれな家庭調なので、リビングなどに置いても
インテリアに溶け込みやすいデザイン。

キッチンにはもう何も置けない……でも大丈夫！

インテリア調だから家具的にリビング置きできる

Martist

滝野さん宅に
置いてみたら



置くときに 気をつけたい Point

- 1 生活動線
- 2 コンセントの位置
- 3 扉を開けられるスペース

キッチンの冷蔵庫は
置く場所が確保され
ていますが、ミニ冷
凍庫は置き場が自由
な分、いくつか事前
にチェックが必要。
3つのポイントを踏
まえてミニ冷凍庫ラ
イフを楽しんで♪

サポート的冷凍庫は他にも！



スチール感が
スタイリッシュ
1ドア冷凍庫 60LAS-
F60SL-100 シルバー
W48×D50×H84cm
オープン価格(A-Sta
ge)

鏡面のガラスが
高級感たっぷり
60Lガラス扉冷凍庫
KUGD-6B ブラック W
47.5×D50×H84cm
¥32,780(アイリスオ
ーヤマ)

いちばん気になるのはサイズ感。
Simplusの冷凍庫はW52.6×D54
×H87.5cmで、IKEAでおなじみの
ロースコグワゴンを隣に置くと
このようなサイズ感です。意外
といける？

滝野さんが冷凍庫を置きたいと選
んだ場所はここ、リビングダイニング。
「家具や生活家電も木目調の物を揃
えるようにしているので、部屋にな
じんでくれるのはうれしいですね」