

## 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。 ぜひ、アレンジしてさらに楽しみましょう♪

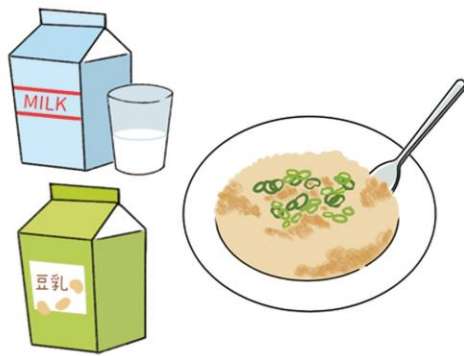
みなさまに暮らしと住まいを快適にするためのちよつと役立つ情報をお届けいたします。今回のテーマは「冷凍食品のアレンジ」です。  
今や、さまざまな種類の冷凍食品があります。そのまま食べるのも良いですが、アレンジしてみましょう。

### ご飯系の冷凍食品は味のアレンジも多彩！

焼きおにぎりは、常備しておくこととても便利！電子レンジで温めたあと、鮭フレークや海苔を足して、お湯やお茶を注げば、お茶漬けのできあがり！また、温めた焼きおにぎりと市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。電子レンジでつくる場合は、凍ったままの焼きおにぎりと市販のトマト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。ほかに、温めたものを市販のスープに入れ、ほぐして食べても良いですし、水分や油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。



焼きおにぎりのリゾット風は、豆乳や牛乳でもOK。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

冷凍のご飯もので、チャーハン中華スープと、チキンライスはコンソメスープなどと合わせてもおいしいですし、どちらも、チーズを乗せるのもおすすめです。

### 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電子レンジでチンすれば、食べ応え抜群です。

冷凍コロッケも使えます。コッペパンに切れ目を入れてソースを塗り、温めたコロッケを半分は切ってはさめば、コロッケサンドのできあがり！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。

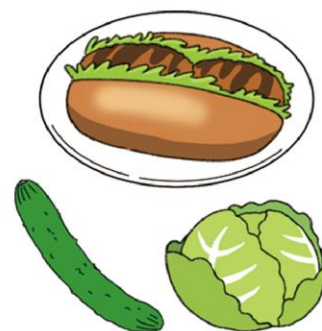
少し前に、ポテサラと並び、おかずにするには手抜きか？という話題になった冷凍餃子。今では、油いらすずきれいに焼けるものもあり、味もどん

### 頭の体操 間違いさがしゲーム

上下のイラストで違うところが5箇所あります。さあ！チャレンジしてみてくださいね！



答えは裏面をみてね！



コロッケサンドにはきゅうりや市販のせん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

どん美味しくなっているの、ぜひ食卓で楽しみたいですね。ここで、冷凍餃子のおすすめの焼き方をご紹介します。フライパンに油を敷いて熱したら、餃子を並べて熱湯を餃子の1/3〜半分まで入れ、フタをして中火〜強火にします。パチパチと音がしてきたら、水が無くなってきたサイン。水が無くなったら、ふたを開けてフライパンをゆすり、ごま油などお好みの油を鍋肌から回しかけて焼き色をつけま



冷凍食品や材料の量は、お好みで調整してくださいね

してください。アレンジは、中華スープや坦々スープに入れても良いですし、そこに春雨やネギなどの野菜を加えると、ボリュームアップします。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き片栗粉でとろみをつけて、焼いた餃子にかければ、グンと豪華になります。ぜひお試しください。