

天寿荘ヘルパー便り



2022年 2月・3月発行 294号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>

「冷凍食品(野菜)を活用した時短レシピ」

・冷凍食品には4つの良い点があります。

1、時短になる。

食材をきれいに洗い、野菜の皮や種を取ったり、魚の頭や骨などを取り除く「下ごしらえ」がすべて終わっているのです、調理時間が短く出来ます。

2、保存期間が長い。

食品の新鮮度を保ったまま、冷凍されているので長期保存ができます。



3、保存料を使っていない。

常に-18℃以下の状態を保たれているので、食品の劣化を防ぎ、味と安全を保っているため、保存料を使う必要がありません。



4、実は栄養価が高い

冷凍野菜は、旬の野菜を新鮮な状態で、凍結しているため、栄養価が保たれています。

暦の上では春となりましたが、相変わらず寒い日が続いています。
新型コロナウイルスも流行し、外出の機会も少なくなりました。
家に居る時間も長くなるため、料理に挑戦してみても、どうでしょうか？
今回のテーマは「冷凍食品(野菜)を活用した時短レシピ」についてです。

時短レシピをご紹介します！！

ほうれん草とたっぷり卵のチヂミ

<1人分の食材>

冷凍ほうれん草…50グラム 塩…少々

卵…2個

ごま油…小さじ1

片栗粉…大さじ4

酢…小さじ1

だしの素…小さじ1/2

ごま油…小さじ1



A

<作り方>

- 1、ボウルに卵、片栗粉、だしの素、塩を入れてよく混ぜ合わせる。冷凍ほうれん草を加えて、混ぜ合わせる
- 2、フライパンにごま油を中火で熱し、1を入れて丸く伸ばし、両面をこんがり焼く。
- 3、食べやすい大きさに切って皿に盛り、混ぜ合わせたAのたれを添える。

※お好みで、冷凍ほうれん草のかわりに、ニラやネギに代えても、火が通りやすい食材です。

※ごま油の代わりに、他の油でもOK

