

## 冷凍野菜を使ったメニュー

目次	商品名	原材料
34.	「揚げなすのみぞれポン酢」	冷凍揚げなす、大根
35.	「煮込みハンバーグ」	冷凍グリル野菜
36.	「ホッ koriシチュー」	冷凍かぼちゃ
37.	「コーンといんげんのバター醤油」	冷凍コーン、いんげん
38.	「ほうれん草カレー」	冷凍ほうれん草、玉葱
39.	「ほうれん草とハムのキッシュ」	冷凍ほうれん草
40.	「簡単野菜たっぷり中華丼」	冷凍ミックス野菜

## 冷凍野菜を使った料理レシピ

### 34. 揚げなすのみぞれポン酢



#### 【材料】2人分の材料

冷凍揚げなす：120g

大根(岐阜県産)：20g

薬味(ネギやしょうがなどお好みで)：少々

co-op 味付ぽん酢

#### 【作り方】

- ① 冷凍の揚げなすを耐熱の器に入れて、2分レンジでチンする。
- ② 大根は皮を剥いておろす。
- ③ 温かいナスの上に大根おろしと薬味をのせる。
- ④ 食べる直前にぽん酢をかける。

#### 【料理のエピソード】

とにかく急いでご飯の支度をしているときに作っています。温かいなすと冷たいみぞれを一緒に食べると幸せな気分になります。

お寄せいただいたのは 下呂市の M.I さん

## 冷凍野菜を使った料理レシピ

### 35. 煮込みハンバーグ



#### 【材料】2人分の材料

co-op 冷凍イタリア産5種の彩りグリル野菜  
サツマイモ(岐阜県産)  
バジル(岐阜県産)  
ミニハンバーグ(冷凍)  
四葉シュレッドチーズ(冷凍)  
カゴメ基本のトマトソース(缶詰)  
コンソメ  
クレイジーソルト

#### 【作り方】

- ① サツマイモは一口大に切る。
- ② 鍋にバジル以外の材料を全て入れて煮込む。
- ③ 出来上がったら器に盛りつけ、バジルを飾る。

#### 【料理のエピソード】

忙しい日に、放ったらかしにして、美味しい料理は出来ないかな、と思って作ってみました。

お寄せいただいたのは 下呂市のI.Tさん

# 冷凍野菜を使った料理レシピ

## 36. ホッこりシチュー



### 【材料】2人分の材料

冷凍かぼちゃ  
冷凍ブロッコリー  
玉ねぎ(岐阜県産・自家菜園)  
人参  
しめじ(冷凍)  
ウインナー  
シチューの素  
牛乳

### 【作り方】

- ① 冷凍のかぼちゃ、ブロッコリーは使用する分を皿に出しておく。かぼちゃは半解凍になったら半分に切る。
- ② 玉ねぎ、人参は食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に野菜をすべて入れ、シチューの素に書いてある分量の水を加え沸騰させる。
- ④ ウインナーを加え、ルーを入れルーがとけたら牛乳を加え、弱火でとろみがつくまで混ぜてできあがり。

### 【料理のエピソード】

冷凍野菜を使うのは調理時間も短縮されシチューにすると沢山の野菜がメインの主菜になるから。ウインナーをホタテや、ベーコンに変えたり、冷凍のコーンを加えたりレパートリーも広がり、おいしくかぼちゃでとろみも倍増してほっこり、温かいシチューで気持ちもほっこり。わざと沢山作って、次の朝はトーストをつけてたべたり、チーズをのせてかぼちゃグラタンに変身させます。

お寄せいただいたのは 古川町の M.Y さん

## 冷凍野菜を使った料理レシピ

### 37. コーンといんげんのバター醤油



#### 【材料】2人分の材料

冷凍コーン：100 g  
冷凍いんげん：40 g  
バター：5 g  
醤油：小さじ1

#### 【作り方】

- ① フライパンにバターを熱する。
- ② 冷凍のまま、コーンといんげん(手でポキポキ折りながら)を入れ、炒める。
- ③ 最後に醤油を加え、軽く炒めて完成。

#### 【料理のエピソード】

包丁要らずのスピード料理です。少し濃いめでご飯に良く合います！

お寄せいただいたのは 多治見市の K.I さん

## 冷凍産野菜を使った料理レシピ

### 38. ほうれん草カレー



#### 【材料】2人分の材料

冷凍ほうれん草：120g  
玉ねぎ：1個  
肉(牛肉、豚肉、鶏肉などお好みで)  
牛乳：200ml  
カレールー：3皿分程度  
バター(ない場合はマーガリンで代替)：適量  
お好みで(温泉玉子、チーズ)などを添えると  
美味しいです。

#### 【作り方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする。
- ② 鍋にバターを入れ、玉ねぎとほうれん草を炒める。
- ③ 水を200mlを加えて火が通るまで煮る。
- ④ ブレンダーで③を滑らかになるまで潰す。
- ⑤ ④にカレールーを入れ溶かす。
- ⑥ 牛乳を加え、沸騰したら完成。
- ⑦ お好みでチーズと温泉玉子を添えると愛情が増します。

#### 【料理のエピソード】

ほうれん草がたくさん食べられるメニューです。牛乳を入れることでマイルドになるので、辛いのが苦手な方にもおすすめです。

お寄せいただいたのは 美濃加茂市の A.M さん

## 冷凍産野菜を使った料理レシピ

### 39. ほうれん草とハムのキッシュ



#### 【材料】 2人分の材料

COOP 冷凍ほうれん草 140g  
COOP ハム 1パック  
COOP とろけるチーズ 80g  
生協たまご 2個  
パン耳 1斤分  
生クリーム  
塩コショウ

#### 【作り方】

- ①ハムとほうれん草を塩コショウで炒める
- ②耐熱皿にパン耳をしき①をのせる
- ③生クリームと卵二個をまぜたものを流し入れる。
- ④とろけるチーズをのせて 200度のオーブンで 25分加熱する。  
簡単キッシュの出来上がり！

#### 【料理のエピソード】

サンドイッチをして余ったパン耳を使いました✧ 15分で材料まぜて、オーブンに入れるだけで簡単！ 我が家のこどもが大好きメニューです♥

お寄せいただいたのは 下呂市の中島さん

## 冷凍野菜を使った料理レシピ

### 40. 簡単野菜たっぷり中華丼



#### 【材料】2人分の材料

冷凍ミックス野菜（きくらげ、白菜、玉ねぎ、  
人参）  
ブロッコリーの新芽（岐阜県産）：1/2 パック  
白飯：お好みの量  
ウェイパー  
醤油  
ごま油  
片栗粉

#### 【作り方】

- ① 冷凍ミックス野菜を解凍しておく。
- ② ブロッコリーの新芽を洗い、半分に切る。
- ③ ごま油で①を炒める。
- ④ 炒まったら、野菜が浸るぐらいまで水を入れ煮立たせる。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、醤油、ウェイパーで味付けする。
- ⑥ 水溶き片栗粉でとろみをつけ、ごま油で風味づけする。
- ⑦ ご飯の上に盛り付け、ブロッコリーの新芽を上飾る。

#### 【料理のエピソード】

手軽にできて、胡麻油で食欲をそそる一品です。丼にすることで野菜を一気に摂取できます。

お寄せいただいたのは 多治見市の林さん