

感染リスクあり
買い出しを最小限に！

自家製冷凍野菜ミックスを作ろう

生のまま冷凍！

簡単！

切るだけ！

【定番野菜ミックス】

用意するもの

玉ねぎ 1ネット(3ケ)

人参 1袋(3本)

キャベツ1玉

・玉ねぎは薄切り、人参は太めの千切り、キャベツは一口大に切り、フリーザーバッグに入れ冷凍する



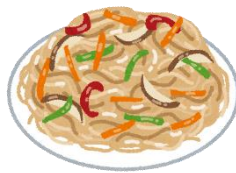
アレンジ自在でとっても便利

①キャベツ入り親子丼



鶏肉をだし汁で煮て野菜ミックスを凍ったまま投入。砂糖、しょうゆ、酒で味付けし卵でとじて出来上がり

②チャプチェ



んにく(チューブ可)、牛肉と春雨、冷凍野菜ミックスを炒め、ごま油、砂糖、しょうゆ、で味付けして出来上がり

③インスタントラーメンに加えて



袋ラーメンをゆでる時に一緒に冷凍野菜ミックスをいれ、付属のスープを入れて出来上がり

【きのこミックス】

用意するもの

しいたけ 1パック

えのき 1袋

しめじ 1パック

・好きな大きさにカットし、フリーザーバッグに入れ冷凍する



冷凍すると味が濃くなっておいし〜い

①鮭のホイル焼き



ホイルの上に冷凍きのこミックスを敷き鮭を乗せ麺つゆをかけホイルを閉じ、フライパン中火で7-8分で出来上がり

②和風パスタ



ゆでたパスタと冷凍きのこミックス、ツナ缶と一緒に炒め、バターとしょうゆで味付けして出来上がり

食料品の買い出しも感染の可能性があるので心配ですよね。

自家製冷凍野菜ミックスは 切るだけ！ 簡単！

少し多めに野菜を買って買い物は週1回程度に減らせると良いですね。