

お手軽！ 便利に♪ 冷凍野菜

天候不順に左右され価格の安定しない野菜ですが、冷凍野菜は手軽で便利！
バランスの良い食事の強い味方です!!～健康でおいしい毎日を応援します～

コープの冷凍野菜紹介①



ホクホクした粉質系品種を使用

調理しやすいようカットしてあります。煮物やサラダにどうぞ！



ホクホクした黄王種を使用



約5cmにカット。炒め物やサラダ、
パスタなど色々な料理に!最下部
は使っていません。



食べやすい大きさにカットして
素揚げ。料理素材として便利に
使えます。



使い易くカットし軽く湯通ししてバラ
凍結。生産者までトレース可能です。



国産の玉ねぎ(70%)、にんじん
(20%)、ピーマン(10%)を細か
くカットしたミックスベジタブル。
炒飯やスープ等手軽に使えます。



十勝産のすじなしいんげんを
収穫後、急速凍結。煮物やお
ひたし、和え物等にどうぞ!



小口切りにしてバラ凍結。チャック
シール付の袋入りで必要な量だ
け取り出して使えます。



九州産ごぼうをささがきにして凍結しま
した。アク抜き済みです。チャックシール
付袋入りで、保存に便利です。大容量
パック品です。

コープの冷凍野菜紹介②



丁寧にうらごししてあります。
トレイタイプのブロック状です。

1個約10gの使いやすいポーションタイプ。スープにもおすすめです！



1袋40g×4袋！解凍して
そのまま、そばやうどんに！



煮物用のミックス冷凍野菜。
長芋、人参、ごぼう、
レンコン、椎茸の5種具
材を配合。とろっとした
長芋食感が特徴。



スーパースイート種。
新鮮なうちに急速凍
結してとれたてのお
いしさそのまま。



それぞれ人気のむき
枝豆とコーンをミッ
クス！食卓に彩りを添
えたい時に便利に使
えます。



十勝産のホッカイコガネ種
フライパンやオーブントースター
油で揚げても調理できます。



十勝産じゃがいもを皮付きのまま
カット。オーブントースターでも油
で揚げても調理できます。



十勝産の枝豆をむき、茹でて
急速凍結。豆ご飯・パスタ・サ
ラダなど幅広い料理に！



茹でて急速冷凍。塩味つきで解凍
するだけでそのまま食べられます。



十勝産のえだまめを収穫後、急速凍結。
塩味付きでそのまま食べられます。

冷凍野菜おすすめの使い方

もう1品欲しいなあ



！ そんな時におすすめ！ 7選

お弁当のおかずや少し足りない時の1品に

- ① 冷凍揚げなす + 麻婆豆腐の素 → 麻婆なす
- ② 冷凍ほうれん草 + 冷凍コーン + バター → バターソテー
- ③ 冷凍かぼちゃ + チーズ → チーズ焼き
- ④ 冷凍いんげん + マヨネーズ → マヨネーズ和え
- ⑤ 冷凍ささがきごぼう + だしつゆ → きんぴら風
- ⑥ 冷凍いんげん + 肉 + すき焼きのたれ → すき焼き風煮
- ⑦ 冷凍小松菜 + 油揚げ + だしつゆ → 煮びたし

味噌汁やスープにも

- ① 冷凍ほうれん草・冷凍小松菜
 - ② 冷凍揚げなす
 - ③ 冷凍きざみ青ねぎ
 - ④ 冷凍煮物用野菜・冷凍ささがきごぼう
 - ⑤ 冷凍ブロッコリー
 - ⑥ ミックスベジタブル
 - ⑦ 冷凍コーン
- 味噌汁に
- 豚汁に
- スープやシチューに

キーワード

キーワードは「フローズン ベジタブル」だよ

その他にも

炊き込みご飯に入れたりカレーや
パスタの具やトッピングにも・・・

使い方はあなた次第！

キャシュの作り方

冷凍ほうれん草
使ってるよ

<https://youtu.be/y0ys6lzZaKk>

うらごしシリーズは離乳食向けだと思っている
そこのアタタ！もちろん離乳食にもおすすめ
だけど、お菓子作りにもおすすめだよ！



冷凍野菜を使ったアイデアレシピ

おにぎり



材料 (2個分)

ごはん 茶碗2杯分
冷凍むき枝豆 お好みで
冷凍コーン お好みで
塩ひじき 小さじ1ずつ

作り方

- ① ボールにご飯を入れ、冷凍むき枝豆と塩ひじきをいれ軽く混ぜる
- ② ラップに包み形を整える
- ③ ボールにご飯を入れ、冷凍コーンと塩ひじきを入れ軽く混ぜる
- ④ ②と同じ

ポイント

食べるごましようゆを混ぜてもおいしいです
塩こんぶでもおいしく食べられます
コーンの黄色と枝豆の緑で彩りが良く、お子様のお弁当にもおすすめ!



スープ



材料 (4人分)

スープの素
・水4カップ
・鶏がらスープの素 大さじ1と1/3
・塩 小さじ1/3
・ニンニクチューブ 3cmくらい

肉団子 8個くらい
冷凍ほうれん草 お好みで
冷凍さがきごぼう お好みで
冷凍しいたけ(角切りして冷凍がオススメ) 3個
冷凍油揚げ お好みで
はるさめ 下ゆで不要がオススメ
20~40gくらい

作り方

- ① スープの素を鍋にいれ、火にかける
- ② 沸騰したら、具材をすべて入れて再沸騰したら出来上がり

ポイント

肉団子を冷凍餃子にしたり、春雨が入るとボリューム感がアップします
ニンニクが入ると風味がアップするのでオススメです
今回は冷凍野菜ですが、ワカメ・ねぎ・豆腐を入れてもおいしいです

かぼちゃのほっとサラダ



材料 (3~4人分)

冷凍かぼちゃ 1袋
冷凍さがきごぼう お好みで
冷凍ブロッコリー 半分くらい
ベーコン ハーフサイズ4枚

調味料

・マヨネーズ 大さじ3
・粒マスタード 大さじ1
・醤油 小さじ1

作り方

- ① ボールに冷凍野菜をいれ、軽くラップをし電子レンジであたためる
- ② ベーコンはお好みのサイズにカットし、フライパンで焦げ目がつくまで炒める
- ③ ①を混ぜて、②と調味料を混ぜて出来上がり

ポイント

電子レンジの温め目安はかぼちゃが簡単につぶれる固さが良いです
ベーコンはカリカリに焼くと、食感も楽しめます
お子様が一緒に楽しむ場合は、粒マスタードは入れずに、マヨネーズを多めにいれてください

材料 (3~4人分)

冷凍皮付きポテト 1袋
冷凍ブロッコリー 半分くらい
冷凍コーン お好みで
ウィンナー 5~6本
クリームボロネーゼ(パスタソース) 1人前分 1袋
チーズ お好みで



グラタン風ポテト

作り方

- ① ウィナーは好みのサイズにカットし、グラタン皿に冷凍ポテトを広げて並べる
- ② ウィナー・冷凍ブロッコリー・冷凍コーンを乗せ、クリームボロネーゼを回し入れたらチーズをかける
- ③ トースターで具材に火が通るまで焼く

ポイント

短時間で調理を済ませたい場合は、ウィンナーは炒めて、冷凍皮付きポテトは電子レンジで温め、クリームボロネーゼは湯銭か器に入れ替えて電子レンジで温めてから回しいれるといいです
クリームボロネーゼを、ドリアソースやミートソースに代えてもおいしく食べられます



冷凍野菜の豆知識

【冷凍すると味や栄養はどうなる？】

コープの冷凍野菜は旬の野菜を収穫後すぐに急速冷凍することで、野菜の味や食感、栄養素をほぼ変わらず保っています。また加工後も一定の温度で保つことで、栄養を維持しています。
中には冷凍することで栄養価が高くなる野菜も・・・

・ほうれん草・かぼちゃ・にんじん → 冷凍することでβカロテンアップ



・枝豆 → 強い抗酸化力を持つビタミンE アップ



・ブロッコリー → ビタミンC アップ

(収穫直後のまま保存できるので出荷まで時間がかかる生よりも多い)



・きのこ類 → 冷凍することで細胞が破壊され栄養価や食物繊維がアップ！ うまみも増す



【冷凍野菜 調理のコツ】



冷凍野菜は事前に解凍すると品質が保てないので、凍ったまま調理しましょう！



炒め物等で使用するときは表面の霜を取っておくと油はねの対策になります



生野菜に比べて2～3割の加熱時間で調理できます(もともと7～8割の加熱処理を行っているため、食感やおいしさを保つために加熱は少なめに)

参考：UCC フーズフリッジ
マカロニ