

冷凍保存活用のススメ



買い物頻度を減らしたい、でもそんなに長く食品を保存できない…
冷蔵庫のスペースも限られているし… という方も多いのでは？
これを機に、おいしく安全な冷凍保存の基本をマスターし、
いつでも栄養バランスの良い食生活を目指しましょう！

密封・小分けでおいしく安全に保存

冷凍保存は、小分けしてからが基本です。ご飯や肉・魚などは一食分ずつラップで包み 保存袋へ。密封することで乾燥して食感が落ちてしまうことや、使い切れない分の再冷凍も防ぐことができます。冷凍しても、細菌の死滅は期待できません。解凍・冷凍を繰り返すことで、雑菌が繁殖してしまう可能性も…。解凍は一度きり、使う分だけにしましょう。

キホン
その1

ご飯

保存期間:約1ヵ月



温かいご飯を一食分ずつ平らにラップで包み、並べて保存袋へ。

平らにすることで均一に冷めるとともに、冷凍庫内でかさばりません。

ひき肉

保存期間:3~4週間



肉をトレーから出し保存袋に入れ、お箸などで一食分になるよう筋をつけます。ラップで小分けにしてもOK！

使うときは使う分だけ取り出しましょう。

下ごしらえ済み冷凍で時短調理に

野菜は生のまま冷凍すると、色や風味、食感が悪くなってしまいます。茹でたり、炒めたりしてできるだけ水分を取り除き、保存袋で冷凍するのがおすすめです。

また肉や魚に塩・こしょうなどで下味をつけてから冷凍すると、調理時間の短縮にも！

キホン
その2

葉物野菜

保存期間:約1ヵ月



キャベツ、レタスなどの葉物野菜はさっと茹でて、キッチンペーパーなどで水気を取り冷凍袋へ。かさも減るので、庫内の省スペースにも。使用時は凍ったまま調理できます。

魚の切り身

保存期間:約2週間



魚の切り身に酒・しょうゆ・しょうがを加えて合わせる。そのままラップで包み、保存袋に入れ冷凍します。

味がしみこむだけでなく、生臭さも気にならなくなります。

💡 ちなみにこんな食材も…

豆腐: 購入時のパッケージのまま冷凍袋へ入れ、冷凍。解凍するとスポンジ状になるので煮物などに。

ヨーグルト: 購入時のパッケージのまま冷凍。無糖タイプは冷凍すると分離するので、加糖タイプのみ！

きのこ類: 石づきを取り、ほぐして生のまま保存袋へ。きのこ類は風味が落ちにくく、冷凍保存向き！

※「保存期間」は大体の目安です。自分でも確認を怠らず！

保存食品 アレンジレシピ



ひき肉
100 gに対し

ミートソース

- 油 : 大さじ1 (12 g)
- トマト缶 : 100 g (約1/4缶)
- 玉ねぎ : 1/2個 (100g)
- コンソメ : 1/2個 (小さじ1)
- ケチャップ : 小さじ1



- 1) ひき肉と玉ねぎ、トマト缶を油で炒める。
- 2) 味付けをし、汁けがなくなるまで煮詰める。

パスタの他にも、
ごはん・チーズと一緒に
ドリアに

ミックスベジタブルを
入れて彩り良く、野菜も
食べられる！

そぼろ

- しょうゆ : 小さじ2と1/2 (15 g)
- みりん : 大さじ1 (18 g)
- 砂糖 : 小さじ2と1/2 (7.5 g)



- 1) 材料全てを鍋に入れ、箸でよくかき混ぜる。

炒り卵とそぼろ丼に！
冷凍のほうれん草も
入れて三色丼にも！

大根などと煮て副菜の
ボリュームアップに！

余ったらチャーハンに
入れるものよし！

具沢山汁物

お椀一杯の水(180 ml位)に対してお好きな調味料

- 味噌汁 : 味噌 10 g
- コンソメスープ : コンソメキューブ1/2個(小さじ1)
- 中華スープ : 鶏ガラだしの素 小さじ1/2

ミルクスープ

- 牛乳一杯(150 ml位)
- コンソメ1/2個、ブラックペッパー少々

- 1) 好みの冷凍野菜に火が通るまで煮込む。
- 2) 調味料を加える。



冷凍野菜
・きのこ