

## 野菜氷とは

野菜をピューレ状にし、小分けして凍らせたものです。簡単な作り置きで、手軽に野菜不足を解消。各野菜の特性により、ダイエットに健康法にと活用されています。

## いろいろな料理に活用

野菜が足りないな、と思ったらボタンと入れるだけで、料理に栄養とうま味と纖維が加わります。また、生野菜に比べて長期保存がきくため、便利で経済的。

## 食生活をヘルシーに

汁物やインスタントにも「入れるだけ野菜補給」できます。

## 基本の野菜氷の作り方



1 お好みの野菜(トレー1皿分は正味200g)をミキサーにかけやすくなるようにカットします。

2 耐熱容器に1を並べ、大さじ1杯程度の水をかけてラップをし、電子レンジで加熱します。

3 ミキサーに2と水1/2カップを入れ回します。

4 トレーに3を流し入れ、フタをして冷凍します。

## とっても簡単！野菜氷の使い方

【みそ汁・スープ・おかゆ・雑炊・めん類など】

【ミルク・豆乳・野菜ジュース・ヨーグルトなど】

【肉じゃが・カレー・シチューなど】

【卵焼き・スクランブルエッグ・オムレツなど】

【焼きそば・チャーハン・パスタなど】

【サラダ・おひたし・あえものなど】

【クッキー・ホットケーキ・お好み焼き・ハンバーグなど】

- …ボタンと入れて溶かす
- …氷代わりにボタンと入れて混ぜる
- …ボタンと入れて一緒に煮込む
- …半解凍で卵と混ぜる
- …半解凍で炒めあわせる
- …半解凍で回しかける
- …半解凍で生地やタネに混ぜ込む

## お肌ぶるぶるビタミンC

## だいこん氷

### 作り方

- ① だいこんは縦2等分に切り薄くスライスする。
- ② ①を耐熱容器に並べ分量外の水(大さじ1)をかける。ラップをして電子レンジ(500w)で5分加熱する。
- ③ ミキサーに②と水を入れて回す。
- ④ トレーに流し入れ、フタをして冷凍する。

### 材料(トレー1皿分)

だいこん 正味200g  
水 1/2カップ

## だいこん氷を使って

## 豚肉と彩り野菜のみぞれドレッシング

### 材 料(2人分)

豚肉(しゃぶしゃぶ用) 200g  
だいこん(千切り) 100g  
にんじん(千切り) 100g  
みょうが(千切り) 1本  
きゅうり(千切り) 1本  
かいわれ(3等分に切る) 1/2パック

### みぞれドレッシング

A だいこん氷(解凍または半解凍) 3個  
ポン酢 大さじ2  
ごま油 小さじ1  
しょう油 小さじ1/2  
ゆずこしょう 小さじ1/2

### 作り方

- 1 鍋に分量外の水(2カップ)と酒(1/4カップ)を入れ強火にかけ、沸騰直前で弱火にする。
- 2 ①に豚肉を1枚ずつ入れてゆで、ザルに広げ冷ます。
- 3 器に豚肉と野菜を盛りつける。
- 4 みぞれドレッシング(A)の材料をすべてボウルに入れて混ぜ合わせ③にかける。

