

## 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

ダイエットや健康法で話題

## えのき氷

材料(トレー1皿分)

えのき 正味200g  
水 1/2カップ

### 作り方

- ① えのきは3等分に切る。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3分加熱する。
- ② ミキサーに①と水を入れて回す。
- ③ トレーに流し入れ、フタをして冷凍する。



えのき氷を使って

## 鮭と野菜の紙包み蒸し

材 料(1人分)

鮭 1切れ  
あさり(砂出しそう) 6個  
赤パブリカ(1cm幅に切る) 10g  
黄パブリカ(1cm幅に切る) 10g  
ズッキーニ(1cm幅に切り2等分する) 1/6本  
えのき氷 1個  
酒 大さじ1  
塩 ふたつまみ

### 作り方

- ① クッキングシートの上に鮭を置き、まわりにあさり・赤パブリカ・黄パブリカ・ズッキーニを置く。
- ② 鮭の上にえのき氷をのせる。塩を全体にふり、酒をまわしかけ、包む。
- ③ 電子レンジ(500w)で3分加熱する。
- ④ いったん取り出し、あさりの口が開いていない場合は、さらに加熱する。