

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】

- …ボトンと入れて溶かす
- …氷代わりにボトンと入れて混ぜる
- …ボト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

美容・健康効果で話題

玉ねぎ氷

作り方

- ① 玉ねぎは皮をむき薄くスライスする。
- 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4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)

玉ねぎ 正味200g
水 1/2カップ

玉ねぎ氷を使って

海老グラタン

材料(2人分)

マカロニ(表記通りゆでる) 40g
海老(背ワタを取り塩ゆでし殻をむく) 8尾
プロッコリー(小房に分け塩ゆで) 100g
とろけるチーズ 20g

ホワイトソース 200g
玉ねぎ氷 2個

作り方

- ① 耐熱容器にホワイトソース・玉ねぎ氷を入れる。ラップをして電子レンジ(500w)で1分加熱する。
- ② グラタン皿にマカロニ・プロッコリー・海老を置く。①をかけ、チーズをのせる。
- ③ オーブントースターで表面がこんがりキツネ色になるように焼く。

