

●鶏肉と夏野菜のめんつゆソース●

岡山1期 花井 綾美さん

▶材料：（2人分）

- ・鶏もも肉 1枚
- ・トマト 1個
- ・ピーマン 2個
- ・ズッキーニ 1/2本
- ・にんにくのすりおろし 2かけ分
- ・塩コショウ 適量
- ・酒 適量

A

- ・めんつゆ2倍濃縮 大さじ2
- ・バルサミコ酢 大さじ2
- ・ケチャップ 大さじ2
- ・砂糖 大さじ1/2

▶下処理&冷凍方法

- ・トマトをザク切りし、保存袋に平らに並べ空気を抜いて冷凍する。

▶解凍・調理方法

- ・冷凍のまま電子レンジで加熱調理

▶作り方：

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切り、酒とにんにくをもみ込んでおく。
- ②ピーマンとズッキーニを輪切りにする。 ③Aを合わせておく。
- ④②と冷凍しておいたトマトを電子レンジで約2分加熱する。
- ⑤オリーブ油を熱したフライパンに①を入れて、フタをして中火で約3分焼く。
- ⑥⑤に④の野菜を加え、さらにAを加えて混ぜ合わせ、中弱火で約2分加熱。



▶ポイント：

- ・トマトはカットして冷凍しておけば、冷蔵庫で熟れすぎることなく無駄なく消費できる。また、解凍の手間なくすぐに調理できる簡便性もある。

★受講のきっかけ

おいしそうな野菜を見かけるとつい買ってしまい、余らせてしまうことがたびたび。野菜が傷むと心が痛むので、なんとか上手く冷凍保存出来ないものかと思っていました。出来ることならネットの情報ではなく、きちんと専門的な知識を身につけたいと思いました。そんなとき『冷凍生活アドバイザー』という資格講座があるのを知り、早速受講しました。

★受講後

講座で身につけた知識を、担当していたTVの料理コーナーやSNSで紹介しました。特に反響が大きかったのがきゅうりの冷凍。「きゅうりが冷凍できるなんて！」と目から鱗の情報だったようです。冷凍は食材を傷めず保存出来ることはもちろん、カットしておけば自然解凍ですぐに使える便利さも大きなメリットです。食料の廃棄を減らし、調理をラクにする冷凍保存の知識がもっと広まりますように、『冷凍生活アドバイザー』の資格講座で学べることを知って頂きたいですね。