

●じゃがいものミルクスープ●

金沢1期 高田 昌恵さん

▶材料：（2人分）

- ・じゃがいも 1個
- ・牛乳 300ml
- ・コンソメ 1個
- ・パセリ お好みで

▶下処理&冷凍方法

- ・じゃがいもの皮をむき、茹でてマッシャーなどで潰す。
- ・潰したじゃがいもを保存袋に平らにして入れ冷凍する。

▶作り方：

- ①鍋に牛乳、凍ったままのじゃがいも、コンソメを入れ火にかける。
- ②じゃがいもが解けて、鍋の周りがふつふつとしてきたら火を止める。
- ③器によそい、お好みでパセリをかける。



▶ポイント：

- ・コンソメ以外に、味付けをカレー味にしたり、牛乳を豆乳に変えてもOK！
- ・朝の忙しい時間など、手軽にじゃがいものスープを食べることができます。

★受講のきっかけ

元々、なんでも冷凍すれば大丈夫！なんでも冷凍！と思って生活していました。

食べることも大好きで、食に関する興味も持っていました。

ある時、SNSで冷凍生活アドバイザーという資格があることを知り、これは私のためにある資格！と興味をもって、調べてみたところ、自分の住んでる地域の近くで1回目の講座が開かれるということで「もうこれは行くしかない！」と思い受講を決めました。

★受講後

受講前の冷凍は、どれも新鮮な状態では冷凍しておらず、ちょっとヤバそう...となってから冷凍していました。

講座を受講して冷凍するときは新鮮な状態でなければならないという新しい気づきを得ました。

また食材によって解凍法が違うことも大変勉強になりました。

下味冷凍をすることでいろんなメリットがあることも分かり、どんどん活用していこうと思います。

今まで冷凍するという発想のなかったものも冷凍できると知り、新しいことがたくさんとても楽しかったです。



冷凍生活
アドバイザー