

〈自家製冷凍食品〉で晩ごはんもお弁当もラクラク♪ 『冷凍できる作りおきおかず』

毎日の晩ごはんやお弁当作りを応援する様々なレシピを提案してきた株式会社オレンジページ（東京都港区）は、〈作りおきおかず〉の進化形ともいえるレシピ本、『一度作れば長〜くラクちん冷凍できる作りおきおかず』を6月17日（金）に発売しました。



『冷凍できる作りおきおかず』



例) 冷凍した「ハンバーグ」と「ひじきの煮もの」で5分弁当！

冷凍できる〈作りおき〉おかずなら、長く保存できて安心！ 飽きない♪

まとめて作っておける〈作りおき〉おかずは忙しい主婦の心強い味方。その一方で「同じ味が毎日続くのは……」「結局 3〜4 日間では食べきれないし」といった声も聞かれます。そこで本書では、冷凍してもおいしい食材の組み合わせや味つけにこだわった作りおきおかずを提案。3〜4週間保存できるので、一度作って冷凍しておけば、晩ごはんの一品に、お弁当のおかずにと、長く幅広く活用することができます。「残ったおかずをなんとなく冷凍したけど、解凍して食べたらいきなかつた」という自己流冷凍に苦い経験を持つ方にも、ぜひ手に取ってほしい一冊です。

●最後まで飽きずに楽しめる！ バリエーション豊富なアレンジメニューを収録

ハンバーグ、肉巻きソテーなどの「肉おかず」や、きんぴら、鶏そぼろなどの「常備菜」は定番の作り置きメニュー。本書では、凍ったまま、煮たり揚げたりするだけのアレンジメニューも多数紹介！味も見た目も驚くほど変身するので、たくさん作っても、最後までおいしく食べられます。



例：ハンバーグは一つを小さめにするのがおすすめ。冷凍も解凍もスピーディで、お弁当箱にも詰めやすく◎。煮込みハンバーグ、ロールキャベツ、メンチカツ、そしてビッグシュウマイと手のこんだメニューもラクに作れます。

●朝のお弁当作りがぐっとラクに♪ 使える！ 冷凍常備菜&「味漬け」冷凍

毎日お弁当を作る方にも本書はおすすめ。乾物の煮ものやそぼろなどの常備菜は、凍ったままお弁当箱に詰められるので便利。また、まとめ買いした肉や魚は下味をつけて冷凍すれば、そのまま冷凍するより長く保存でき、味つけの手間が省けるので、忙しい朝のお弁当作りに役立ちます。



●えっ、あの野菜も冷凍できるの?! 覚えておくと便利な生野菜の冷凍法を紹介

本書の巻末には、冷凍向きの野菜の冷凍保存の仕方と、冷凍後のおすすめメニューを収録。冷凍することで食感が変わり、その野菜の新たなおいしさを引き出せるのも発見です。



写真左／足の早いもやし、実は冷凍できるんです！ さっとゆでたようなかみごたえが出ます

写真右／使い切れないパプリカはカットしてから冷凍。鮮やかな色みはそのまま甘さが濃くなります

この本を編集して、無駄な買いものをしなくなりました♪

仕事で遅くなった日も、帰ったら冷凍庫に入っている肉おかずと野菜を組み合わせれば大丈夫だなと気持ちに余裕ができ、余計な買いものや外食が減りました。

家でゆっくりしたい休日のランチにも大活躍。

自家製冷凍食品、節約にもいいみたいです♪

(編集担当・S 谷)



～おかず、常備菜、ソース、味漬け、生野菜 etc.
冷凍のことはこの一冊におまかせ！～

『一度作れば長〜ラクちん 冷凍できる作り置きおかず』

6月17日(金)発売 本体 648円(税別)

<http://www.orangepage.net/books/1085>

A4判、アジロ、総ページ 84ページ

※本書は『オレンジページ』『オレンジページ Cooking』に掲載した記事を再編集し、加筆、改稿したものです。

<このリリースに関するお問い合わせ先>

〒105-0004 東京都港区新橋 4-11-1 株式会社オレンジページ

広報室 遠藤 press@orangepage.co.jp Tel 03-3436-8421 Fax 03-3436-8434

【3/3】