

●フリージング素材とその他の素材との組み合わせ活用(応用編)

フリージング素材 組み合わせる素材		野菜のピューレ	肉・魚		ちよい足し&ソース		ご飯&めん	
		緑黄色野菜 じゃがいも	肉団子/シート肉 (鶏・豚)	白身魚すり身 (鮭や海老)	ミックスキノコの ピューレ	ミートソース	ご飯	めん
刻み・茹で・ ピューレ野菜	緑黄色野菜または 芋類	・ミックスベジ入り ポテトサラダ	・鶏団子入り ポテトグラタン	・魚入り ポテトグラタン	・キノコ入りポテトサラダ ・キノコ入りポテトグラタン	・肉入りポテトサラダ ・ポテトの ミートソースグラタン	・野菜おじや ・野菜リゾット	
味の ベース	出し汁	・野菜のすり流し	・鶏団子汁	・白身魚入りつみれ汁 ・海老団子のつみれ汁	・キノコ汁		・おじや	・にゅうめん ・うどん
	スープの素	・野菜のポタージュ	・鶏肉団子入りスープ	・白身魚入りスープ ・海老団子入りスープ	・キノコのポタージュ		・リゾット	
主食	全粥またはマカロニ	・野菜のおじや ・野菜のリゾット	・鶏肉団子入りリゾット ・鶏肉団子入りドリア	・白身魚の つみれ入りリゾット ・白身魚の つみれ入りドリア ・海老マカロニグラタン	・キノコおじや ・キノコリゾット ・キノコの マカロニグラタン	・ミートソースドリア ・ミートソースの マカロニグラタン		
まとめる 素材	卵	・野菜の洋風茶碗蒸し ・野菜のプリン ・野菜入りオムレツ ・野菜入り スクランブルエッグ			・キノコの洋風茶碗蒸し ・キノコ入りオムレツ ・キノコ入り スクランブルエッグ	・ミートソース入り オムレツ	・卵粥 ・おじや ・リゾット	
	生クリームと ゼリー化パウダー	・野菜のムース			・キノコのムース			
混ぜる・ かけるだけ	果物・柑橘類	・甘くてさわやかな 野菜サラダ						
	和風調味料: だしの素、砂糖、 みりん、醤油	・かぼちゃの煮物 ・人参の煮物 ・里芋の煮物						
	ポン酢と ゼリー化パウダー	・野菜のピューレ ポン酢ジュレがけ	・豚または鶏シート肉の 冷しゃぶしゃぶサラダ					
	生姜焼きのたれ		・豚シート肉の生姜焼き					
	棒棒鶏のたれ		・鶏シート肉の棒棒鶏					
揚げ物	パン粉	・ポテトコロッケ ・かぼちゃコロッケ	・とんかつ ・サーモンフライ ・海老フライ			・肉入りコロッケ		