

cookpad

困った時の救世主☆

# 冷凍食材レシピ



オクラとチーズのおかか和え



しいらの野菜中華あん



炊飯器でお手軽パエリア



白身魚のオーブントースター焼き



里芋とツナのポテトサラダ



手羽元と野菜のさっぱり煮



冷凍ベリーのチーズアイス



冷凍ギョーザの中華スープ



野菜のコンソメ煮



ヨーグルトバーク

## 冷凍食材を 活用しよう！

- 調理時間が短縮できる
- 食品ロスが少ない
- 長期保存が可能
- 価格が安定している
- 冷凍技術の進化で  
栄養価や美味しさをキープ

その他のレシピは  
こちらから↓

