



# frozen side dishes

## 9月仕送り便レシピBOOK 🔍

### 主食系

- 焼きおにぎり
- 鶏ごぼうごはん
- 牛丼
- 豚丼
- 中華丼
- ガパオ風ライス
- 豚肉ビビンバ

👉 ごはん系が充実していて「レンチン→すぐ食べられる」安心感あり。

### 🍖 メインおかず

- 卵焼き
- 鶏チャーシュー
- 鶏鍋（具材ごと冷凍OK）
- キムチ鍋（タレ冷凍＋具材でOK）
- チキンステーキ
- 豚キムチ
- 豚の生姜焼き
- 肉巻き
- プルコギ
- 回鍋肉
- 豆腐ハンバーグ
- ニラつくね
- 鶏ごぼう

👉 鶏・豚中心で飽きないラインナップ。ガッツリ系もヘルシー系もあるから安心！

### 🥗 副菜系

- ひじき煮
- 切り干し大根煮
- かぼちゃの煮物

👉 定番和惣菜でバランス◎。冷凍でも味がしっかり残るタイプ。

### 🍲 スープ系

- 豚汁
- ミネストローネ
- かぼちゃのポタージュ
- じゃがいものポタージュ

👉 汁物があると栄養バランスも取れて、夜食や体調不良時に助かる！

### 🍰 デザート・おやつ

- スイートポテト
- ワッフル



# frozen side dishes

## 🛒 買い物チェックリスト

### 🍖 肉・魚

- ・ 鶏もも肉（チャーシュー・鍋・ステーキ用）
- ・ 鶏ひき肉（つくね用）
- ・ 豚バラ肉（肉巻き・回鍋肉用）
- ・ 豚こま切れ（生姜焼き・豚キムチ用・ビビンバ）
- ・ 牛こま（牛丼・プルコギ用）
- ・ 合挽きミンチ肉（ミートドリア・ハンバーグ系）
- ・ 鶏ごぼう用の鶏肉（もも or むね）

### 🥬 野菜・きのこ類

- ・ かぼちゃ（煮物・ポタージュ用）
- ・ じゃがいも（ポタージュ・煮物用）
- ・ 玉ねぎ（丼・スープ・中華用）
- ・ にんじん（煮物・スープ用）
- ・ ごぼう（鶏ごぼうごはん・煮物用）
- ・ キャベツ（回鍋肉・鍋用）
- ・ ニラ（つくね・ビビンバ用）
- ・ もやし（ビビンバ・中華丼用）
- ・ 小松菜（鍋・ビビンバ）
- ・ 白菜（鍋）
- ・ トマト缶（ミネストローネ・ドリア用）
- ・ キムチ（鍋・豚キムチ用）
- ・ ひじき（乾物）
- ・ 切り干し大根（乾物）
- ・ だいこん（豚汁）

### 🥚 卵・乳製品

- ・ 卵（卵焼き・つくねつなぎ用）
- ・ 牛乳（ポタージュ）
- ・ バター（スイートポテト・ソース）
- ・ チーズ（ドリア用）
- ・ クリームチーズ

### 🍚 米・豆腐・加工品

- ・ 米（丼・ごはん系用）
- ・ 豆腐（豆腐ハンバーグ用）
- ・ ワッフル材料（ホットケーキミックス or 薄力粉）
- ・ 鶏がらスープの素（鍋・中華用）
- ・ コンソメ（ポタージュ・ミネストローネ用）
- ・ きくらげ
- ・ すしあげ
- ・ きくらげ
- ・ ちくわ
- ・ しめじ
- ・ えのき

### 🧴 調味料

- ・ 醤油
- ・ みりん
- ・ 砂糖
- ・ 酒
- ・ オイスターソース（回鍋肉用）
- ・ コチュジャン（ビビンバ・プルコギ用）
- ・ ケチャップ（ミネストローネ・ドリア用）
- ・ カレー粉
- ・ ソース類（好みで）

### 🍰 デザート用

- ・ さつまいも（スイートポテト用）
- ・ ホットケーキミックス（お菓子用）
- ・ 砂糖（スイーツ用に多めに）





# frozen side dishes

## 仕込みの全工程フロー（効率重視）

### ① 野菜カット（最初にまとめて）

👉 肉に触る前に全部やってしまうと、まな板洗いの手間が減る。

- ・ 玉ねぎ：みじん切り（ミートソース）、薄切り（牛丼・豚丼・炒め物）、角切り（ミネストローネ）、くし形（ポタージュ）
- ・ にんじん：いちょう切り（豚汁）、角切り（ミネストローネ）、薄切り（煮物）
- ・ ごぼう：さがき（鶏ごぼう・豚汁）
- ・ キャベツ：ざく切り（回鍋肉・中華丼・スープ）
- ・ かぼちゃ：一口大（煮物）、薄切り（ポタージュ用蒸し）
- ・ じゃがいも：乱切り（豚汁）、角切り（ポタージュ）
- ・ ニラ：ざく切り（ビビンバ・つくね）
- ・ 長ねぎ：斜め切り（鍋・豚汁）
- ・ セロリ：角切り（ミネストローネ）
- ・ もやし：そのまま（ビビンバ・中華丼）
- ・ ひじき／切り干し大根：水戻ししておく

### ② ご飯系の仕込み

👉 ご飯は先に大量炊きしておく、並行作業しやすい。

- ・ 炊飯器：白米、鶏ごぼうごはん（別炊き or 同時）
- ・ 焼きおにぎり：しょうゆタレつけて焼き → 冷凍
- ・ 丼用（牛丼・豚丼・中華丼・ビビンバ・ガパオ）：具材だけ作り、ご飯と分けて冷凍

### ③ スープ・汁物（大鍋でまとめて）

👉 煮込み系は「放置タイム」に他の調理を進める。

- ・ 豚汁（豚肉＋根菜＋味噌仕立て）
- ・ ミネストローネ（トマト缶＋根菜＋豆類）
- ・ かぼちゃポタージュ（蒸したかぼちゃ＋牛乳＋コンソメ）
- ・ じゃがいもポタージュ（じゃがいも＋牛乳＋コンソメ）

### ④ メイン肉料理

👉 フライパンを洗わず連続で使うと効率UP！

- ・ 豚の生姜焼き
- ・ 豚キムチ
- ・ 回鍋肉
- ・ プルコギ
- ・ チキンステーキ
- ・ 肉巻き（下味冷凍でもOK）

※ 鶏チャーシューはオーブン or グリルで同時進行。

### ⑤ 鍋セット（下味冷凍）

👉 「タレ＋具材」を袋にまとめておくと解凍後すぐ作れる。

- ・ キムチ鍋セット
- ・ 鶏鍋セット

### ⑥ 副菜（同時進行OK）

👉 煮物系は放置で完成するので、並行作業向き。

- ・ ひじき煮
- ・ 切り干し大根煮
- ・ かぼちゃの煮物

### ⑦ ハンバーグ・つくね

👉 豆腐をしっかり水切りしてから混ぜると崩れにくい。

- ・ 豆腐ハンバーグ（焼いて冷凍）
- ・ ニラつくね（焼いて冷凍）

### ⑧ 洋食・丼アレンジ

- ・ ミートソース（作り置き）
- ・ → ホワイトソース＆チーズでドリアに仕上げ → 冷凍

### ⑨ デザート・おやつ

- ・ スイートポテト（成形して冷凍）
- ・ ワッフル（焼いて1枚ずつ冷凍）

# frozen side dishes

お好みの味に微調整してくださいね  
基本1人前の分量で記載していますが  
スープ、ごはん物は作りやすい分量で記載



## レシピ一覧（全31品）

❏ 冷凍おかず仕送りレシピ集（1人前）

### 1) 鶏チャーシュー

鶏もも150g、醤油大1、酒小2、みりん小2、砂糖小1/2

❏ 袋で漬け→フライパンで焼き色→水50ml加え弱火で煮る。

### 2) 卵焼き

卵2個、醤油小1、塩少々、だし大1 卵：4個、マヨネーズ大さじ1、片栗粉小さじ1、牛肉だしの素

❏ 卵液を数回に分けて焼き、巻きながら形を整える。

### 3) 焼きおにぎり

ご飯150g、醤油大1/2、バター、出汁パック、かつお節

❏ おにぎりを作り→表面にタレを塗って両面こんがり焼く。

### 4) 牛丼

牛こま150g、玉ねぎ1/4個、醤油大1、みりん大1、砂糖小1、だし100ml

❏ 玉ねぎを煮て牛肉を加え→調味料で煮る。

### 5) 豚丼

豚こま150g、玉ねぎ1/4個、醤油大1、みりん大1、砂糖小1

❏ 玉ねぎと豚肉を炒め→タレをからめて仕上げ。

### 6) 豚の生姜焼き

豚ロース150g、生姜すりおろし小1、醤油大1、みりん大1、酒大1

❏ 豚肉を炒め→調味料を加えて煮からめる。

### 7) 豚キムチ

豚バラ150g、キムチ100g、醤油小1、ごま油小1、もやし、にら

❏ 豚肉を炒め→キムチを加えてさっと炒める。

### 8) チキンステーキ

鶏もも150g、塩胡椒少々、酒小1、ブラックペッパー

❏ 皮目からじっくり焼き→裏返して酒をふり蒸し焼き。

### 9) 肉巻き

豚バラ5枚、人参、もやし、こまつな、酒小1、醤油小1、みりん小1

❏ 野菜を豚肉で巻き→焼き色をつけ調味料で照り焼き。

### 10) プルコギ

牛肉150g、玉ねぎ1/4個、人参、小松菜、醤油大1、砂糖小1、ごま油小1、コチュジャン小1

❏ 漬け込み→フライパンで炒める。

### 11) 回鍋肉

豚バラ150g、キャベツ1枚、味噌大1、砂糖小1、醤油小1、みりん小1、酒小1、コチュジャン

❏ 豚肉を炒め→野菜と味噌ダレを加えて炒め合わせる。

### 12) 中華丼

豚肉100g、白菜1枚、にんじん1/4本、しいたけ1枚、醤油小1、オイスターソース小1、水100ml、片栗粉

小1、しめじ、きくらげ

❏ 野菜と肉を炒め→調味料と水→片栗粉でとろみ。

### 13) 豚肉ビビンバ

豚こま100g、にら1/4束、もやし1/2袋、コチュジャン小1、醤油小1

❏ ひき肉を炒め→野菜と調味料を混ぜる。

### 14) ガパオ風ライス

鶏ひき肉100g、玉ねぎ1/4個、醤油小1、オイスターソース小1、カレー粉小1/2

❏ 鶏ひき肉と玉ねぎを炒め→調味料で味付け。

### 15) キムチ鍋

キムチ100g、豚バラ肉、醤油大1、コチュジャン小1、鶏ガラスープ小2、だしパック中身小1（約2g）

❏ 鍋に移し替えて水200ccを加えて煮るだけ



# frozen side dishes

## レシピ一覧（全31品）

お好みの味に微調整してくださいね  
基本1人前の分量で記載していますが  
スープ、ごはん物は作りやすい分量で記載



### 16) 鶏鍋

鶏もも100g、白菜1枚、好きな具材、味噌大1、みりん小1、だしパック中身小1（約2g）

🍴 鍋に移し替えて水200ccを加えて煮るだけ

### 17) 豚汁

豚こま100g、大根1/4本、にんじん1/4本、ごぼう1/4本、味噌大1、だし200ml

🍴 根菜を炒め→だしを加え→豚肉→味噌で仕上げ。

### 18) ミネストローネ

玉ねぎ1/4個、にんじん1/4本、かぼちゃ、トマト缶100g、水200ml、コンソメ小1

🍴 野菜を炒め→トマト缶と水を加えて煮る。

### 19) かぼちゃのポタージュ

かぼちゃ100g、玉ねぎ1/4個、牛乳100ml、コンソメ小1

🍴 蒸したかぼちゃ+炒め玉ねぎ→牛乳でのばす。

### 20) じゃがいものポタージュ

じゃがいも100g、玉ねぎ1/4個、牛乳100ml、コンソメ小1

🍴 蒸したじゃがいも+炒め玉ねぎ→牛乳でのばす。

### 21) ミートソースドリア

合挽きミンチ、トマト缶、玉ねぎ、人参、ご飯150g、チーズ20g

🍴 ご飯+ミートソース+ホワイトソース+チーズで焼く。

### 22) 豆腐ハンバーグ

合い挽き100g、豆腐50g、玉ねぎ1/4個、パン粉大2、醤油小1、牛肉だしの素、ナツメグ、ゼラチン

🍴 材料を混ぜて成形→両面焼き。

### 23) ニラつくね

鶏ひき肉100g、ニラ1/4束、卵1/2個、醤油小1、片栗粉小1

🍴 材料を混ぜて成形→両面焼き。

### 24) ひじき煮

乾燥ひじき5g、にんじん1/4本、油揚げ1/4枚、醤油小1、みりん小1、だし100ml

🍴 材料を炒め→だしと調味料で煮る。

### 25) 切り干し大根煮

切り干し大根10g、にんじん1/4本、ちくわ、醤油小1、みりん小1、だし100ml

🍴 材料を炒め→だしと調味料で煮る。

### 26) 鶏ごぼうごはん

米1合、鶏もも50g、ごぼう1/4本、醤油大1、みりん大1、だし150ml

🍴 炊飯器で一緒に炊く。

### 27) かぼちゃの煮物

かぼちゃ150g、だし100ml、醤油小1、みりん小1、砂糖小1/2

🍴 だし+調味料でかぼちゃを煮含める。

### 28) スイートポテト

さつまいも100g、バター10g、砂糖大1、牛乳大1/2

🍴 蒸して潰し→材料混ぜ→成形して焼く。

### 29) ワッフル

ホットケーキミックス100g、卵1個、牛乳50ml、砂糖小1、バター10g

🍴 材料を混ぜ→ワッフルメーカーで焼く。