

【参考】春のピクニックにもぴったり！
フリーザーバッグとスクリューロック®を使った簡単レシピ

簡単ヘルシー！バナナのスムージー 【調理時間 5分(112kcal/1人分※3等分として)】



＜材料＞ 2～3人分

冷凍したバナナ・・・1本

【A】豆乳・・・150ml ヨーグルト(無糖)・・・150ml はちみつ・・・大さじ1

＜作り方＞

1. 【A】をよく混ぜ合わせ、はちみつをとかしておく。
2. 冷凍したバナナを適当な大きさにちぎってミキサーに入れ、(1)の半量を加えてなめらかになるまで攪拌する。残りの半量も加え、もう一度攪拌する。

＜ワンポイント＞

- 甘さは好みで加減してください。豆乳の代わりに牛乳を使っても、おいしく作れます。
- バナナにはカリウム(血圧を上昇させるナトリウムを排泄する働きをする)が豊富に含まれています。
- 豆乳に含まれる大豆イソフラボンは骨粗しょう症の予防効果が期待されています。
- はちみつには、ビフィズス菌など善玉菌の栄養になるオリゴ糖が含まれているので、ヨーグルトと一緒にとると効果的です。

＜冷凍保存ポイント＞

バナナは皮をむいて「サララップ®」でぴったりと包み、「ジップロック®フリーザーバッグ」に入れて冷凍しておくとう便利！半解凍してそのまま食べたり、シェイクやスムージーに便利に利用できます。

カレー風味の甘酢で漬ける！カラフルカレーピクルス 【調理時間15分(101kcal/全量)】



＜材料＞「ジップロック®スクリューロック®(730ml)」1個分

玉ねぎ・・・1/2個(100g) パプリカ(黄)・・・1/2個(75g) セロリ・・・1本(100g)
にんじん・・・1/3本(50g) 水・・・1/2カップ 酢・・・1/2カップ

【A】カレー粉・・・小さじ1 砂糖・・・大さじ2 塩・・・小さじ1

＜作り方＞

1. 玉ねぎはくし切りにする。パプリカは種をとって1cm幅に切る。セロリは筋を取って約1cm幅の斜め切りにする。にんじんは3mm厚さの半月に切る。
2. 「ジップロック®スクリューロック®(730ml)」に(1)を入れ、フタをずらしてのせ、電子レンジ(500W)で約2分加熱する。
3. 別の容器に【A】を入れ、水を少しずつ加えてときのばし、酢を加えて全体をよく混ぜる。
4. (2)の余分な水けを捨て、(3)の調味液を加えてフタをし、冷蔵庫で3時間ほどおく。

＜ワンポイント＞

- 野菜を軽く電子レンジ加熱し、漬かりやすくするのがコツ。
- 肉料理のつけ合わせによく合います。

忙しい朝の朝食やお弁当にぴったり！かんたんふんわりオムレツ 【調理時間5分(224kcal/1人分)】



＜材料＞1人分

ソーセージ・・・1本(20g) ピーマン・・・1/2個 冷凍フライドポテト・・・30g
卵・・・1個 牛乳・・・大さじ1 塩、こしょう・・・各少々

＜作り方＞

1. ソーセージは小口切りに、ピーマンは7mm角に、フライドポテトは1cm角に切り、「ジップロック®スクリューロック®(300ml)」に入れる。塩、こしょうをし、フタをずらしてのせ、電子レンジ(500W)で約1分加熱する。
2. 一度電子レンジから取り出し、材料が熱いうちに牛乳を加えたとき卵を加えフタをずらしてのせ、再び電子レンジで約1分加熱する。
3. フォークなどをオムレツの周囲に軽くさしこんで「スクリューロック®」から出す。

＜ワンポイント＞

冷凍ミックスベジタブルを使うとさらに簡単！その場合はソーセージ、ミックスベジタブル、とき卵、牛乳、塩、こしょうを混ぜ、「ジップロック®スクリューロック®(300ml)」に入れて、電子レンジ(500W)で約2分30秒加熱して下さい。

※パッケージ表面の「取り扱い上のご注意」を必ずご覧の上ご使用ください。

※1カップは200ml、大さじ1は15ml、小さじ1は5mlを基準としています。

※調理時間はあくまでも目安です。漬け込み時間や冷却時間は含んでいません、加熱時間は様子を見ながら加減してください。