

## あさりときのこのアヒージョ



そのまま調理

### 材料 (2人分)

冷凍あさり	150g
冷凍きのこ	120g
塩	小さじ1
粗びき黒こしょう	適量
にんにく	小1かけ
赤唐辛子	1本
ローリエ	1枚
オリーブオイル	1/4カップ

### 作り方

- あしりは氷から取り出し、水気を拭き取る。にんにくは包丁の腹でつぶす。
- 直火用の器にあさりときのこを入れて、オリーブオイルを注いで塩、粗びき黒こしょうをやや多めにふる。にんにく、種を除いた赤唐辛子、ローリエを加えて、器よりやや小さめにアルミホイルを切り、ふたをして弱火で7~8分ほど加熱する。

### point

- あさりだけを料理に使用したい場合、冷凍用保存袋にあさりとあさが浸かるくらいの水を入れ、平らにして冷凍します。貝を取り出すときは、袋の上からスプーンの出っばっているところでたたくと、氷を簡単に砕くことができます。水が多すぎると氷が分厚くなり、貝を取り出しにくくなるので注意。
- あしりは解凍してしまうと開かなくなる場合があります。解凍せずに一気に加熱するのがおいしく調理するポイント。

## 鮭入りポテコロ

電子レンジ解凍



### 材料 (2人分)

冷凍焼き鮭	1切れ
冷凍マッシュポテト	200g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
小麦粉	大さじ2
A 溶き卵	1/2個分
水	大さじ1
パン粉	適量
揚げ油	適量
キャベツ	適量

### point

- 塩鮭は焼いてから、ラップに包み、冷凍用保存袋に入れ空気を抜いて冷凍。電子レンジで温めなおすだけでOK。

### 作り方

- 鮭はラップに包んだまま耐熱皿にのせて、電子レンジで1分加熱し解凍し、骨と皮を取り除き身をほぐす。マッシュポテトはふんわりとラップをして、電子レンジで3分加熱し解凍する。キャベツは千切りにする。Aは泡立器でよく混ぜる。
- ボウルに①の鮭と温かいマッシュポテト、塩、こしょうを加えて混ぜ合わせる。4等分に分けて小判型にまとめ、Aにくぐらせ、パン粉をつける。
- フライパンに油を深さ1.5cmほど入れて中温(170~180℃)に熱し、1分揚げて返してさらに1~2分揚げて油をきる。
- 器にキャベツの千切りとコロッケを盛る。

素材冷凍

そのまま調理



## あさりとトマトのスープ

常温で半解凍

### 材料 (2人分)

冷凍あさり	250g
冷凍トマト	1個
水	1 1/4カップ
コンソメ顆粒	小さじ1/2
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
冷凍パセリ	適量

### 作り方

- トマトは常温で1~2分おき、半解凍させたら、ヘタを取り、ザク切りにする。パセリはみじん切りにする。
- 鍋に水とあさりを氷ごと入れて、煮立ててあさが開いたら、①のトマトとコンソメ、塩、こしょうで味を調え、2~3分煮る。
- 器に注ぎ、パセリを散らす。