

全レシピがほぼ5分で完成

冷凍食品にプラス1食材で簡単にできる123+∞レシピ！

『冷凍食品アレンジ神レシピ大全』6/14発売

～カタログとしても使える！ 冷凍食品マイスターおすすめ商品も360点以上掲載～

株式会社宝島社（本社：東京都千代田区、代表取締役社長：蓮見清一）は、『1万食の冷凍食品を食べつくしたプロが考えた!! プラス1食材でバリエーション無限大！ 冷凍食品アレンジ神レシピ大全』を2022年6月14日（火）に発売します。

近年、コロナ禍における在宅勤務などで家庭で食事をする機会が増えたことにより、冷凍食品の新規利用者、利用頻度も増加（※1）。2020年の家庭用冷凍食品の国内生産金額は3749億円（前年比118.5%）とアップしており（※2）、セカンド冷凍庫を購入する人も増えています。

本書はそんな人気の冷凍食品のアレンジレシピ集です。冷凍食品に野菜や肉などの食材をひとつプラスするだけで簡単にバリエーションを増やせる、献立のお悩み解消レシピをまとめました。

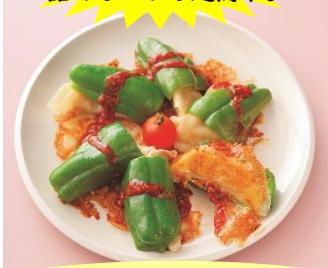
冷凍食品をそのまま食卓に並べることに抵抗がある方や、毎日のおかずのマンネリに悩んでいる方に、ぜひ手に取っていただきたい一冊です。

※1 一般社団法人 日本冷凍食品協会『令和3年“冷凍食品の利用状況”実態調査』より（<https://www.reishokukyo.or.jp/news-public/11055/>）

※2 一般社団法人 日本冷凍食品協会 調査（協会加盟企業の工場出荷額）『令和2年（1～12月）冷凍食品の生産・消費について（速報）』より（<https://www.reishokukyo.or.jp/news-public/11130/>）

【冷凍餃子+ピーマン】

ピーマンをかぶせるだけ！
詰めないから超簡単♪



ピーマンの肉 “詰めない”

【冷凍炒飯+切り餅】

余ったお餅と冷凍炒飯
をチンして混ぜるだけ!!



中華ちまき

【冷凍餃子+冷凍グラタン】

冷凍食品+冷凍食品で
手間のかかるラザニアも！



ギョーザニア

【冷凍コーン+アイス】

冷凍コーンとバニラアイスの
お手軽やみつきスイーツ



焼きとうもろこしアイス

この本の魅力

- ①冷凍食品マイスターおすすめの冷凍食品を360点以上紹介！
- ②野菜をプラスするメニューが豊富だから罪悪感ゼロ！
- ③無限∞にアレンジできるからレパートリーが増える
- ④いつものおかずがほぼ5分でできるから超時短
- ⑤おもてなしや家呑みにも大活躍

冷凍食品の魅力

- ①急速冷凍しているからおいしさも栄養もそのまま
- ②-18℃以下で管理しているから衛生的で安心
- ③必要な分だけ使えるから食材ロス削減につながる
- ④ストックできるから好きな時に食べられる
- ⑤あと1品！がすぐ叶う
- ⑥料理が苦手な人でも失敗知らず

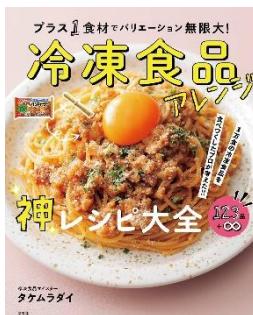
取材・出演
ご相談ください!!



著者：タケムラ ダイ プロフィール

冷凍食品マイスター、電子レンジ料理研究家として活躍する傍ら、ゲームプロデューサーや、作詞家としても活動。冷凍食品に食材をプラスして新しいメニューを生み出すアイデアは、簡単で面白いとTVにもたびたび取り上げられるほど。現在は、冷凍食品メーカーの商品プロデュースなども手がける。

毎日ご飯を作るのって手間も時間もかかるし本当に大変……
そんなお悩みを一発解消できるのが便利な冷凍食品を活用したアレンジレシピ！
冷凍食品は時短に最適な「食材」なんです！
冷凍食品マイスターの私が厳選した360種類以上の冷食も掲載しているので
冷食カタログとしても活用できちゃいます！



『1万食の冷凍食品を食べつくしたプロが考えた!! プラス1食材でバリエーション無限大！ 冷凍食品アレンジ神レシピ大全』
発売日：2022年6月14日 定価：1430円（税込）

冷凍食品にプラス1食材♪ 簡単アレンジレシピを123品掲載!!

冷凍餃子
アレンジ



カリカリチーズの羽根つき餃子

編集担当も絶賛!
カリカリチーズの羽根がおいしい♪

冷凍からあげ
アレンジ



からあげ親子丼

マグカップで作れる
簡単親子丼。からあげを
冷凍ヒレかつにチェンジ
でヒレかつ丼にも!

冷凍おやつ
アレンジ



“今”リトツオ

ホイップクリームをはさ
むだけ。冷凍の今川焼が
おしゃれなスイーツに。

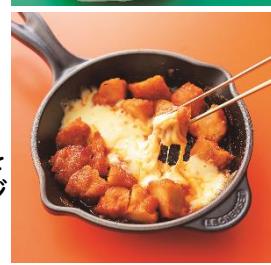


水餃子のカプレーゼ

もちもちつるんっ。
食感最高のさっぱり
カプレーゼ。

簡単チーズタッカルビ

ごはんにもお酒にも合う!
レンジでできる、お手軽
チーズタッカルビ。



グミパイ

グミと冷凍パイシート
で、手軽でおいしい
おやつの完成♪



冷凍庫4台でも足りない!? タケムラさんご自宅がすごい!

冷凍食品マイスターであり、365日冷凍食品を
食べるというタケムラさん。

ご自宅には冷凍食品のための家電が多数。
自室にある冷凍庫はご家族にも触らせない
というこだわりもあるとか…。

そんな冷凍食品愛あふれる、ご自宅の冷凍庫
の中を見せていただきました！



冷凍庫全4台（冷蔵・冷凍庫含む）
電子レンジ4台、トースター3台!!

冷凍庫の中には100種類以上の
冷凍食品を常備!!

本の中からタケムラさんが
特におすすめするレシピをご紹介♪

冷食とは絶対バレない！「バレン飯」の決定版！
【世界一楽チンな本格ボロネーゼ】

POINT：フライパン不要！お湯も沸かさない！スパゲッティとハンバーグと一緒にレンチンで作れる!!

■材料

冷凍お弁当ハンバーグ…3個
スパゲッティ…80g
水…200ml

A

トマトケチャップ…大さじ2
ウスター・ソース…大さじ1
オリーブオイル…大さじ1
顆粒固体コンソメスープの素…小さじ1/2
砂糖…小さじ1

■作り方

1. 深めの耐熱容器に水、Aを入れて混ぜ合わせる。
2. 1に半分に折ったスパゲッティ、凍ったままのハンバーグを加える。
3. 電子レンジでスパゲッティの袋に表記された通りで時間+3分加熱する。途中で一度取り出して混ぜると均等に火が通る。
4. スパゲッティだけを皿に盛り、容器に残ったハンバーグはスプーンやマッシュヤーで潰しながら煮汁と混ぜ合わせてからスパゲッティの上にかける。

