

朝は“レンチン⇒詰める”の5分で完成!

はこさん 初レシピ本『冷凍作りおきで朝ラク5分弁当』 3/23発売

節約! 時短! 栄養抜群! メインからサブまで215レシピを掲載

フルタイム勤務 & 4児のママ! おうちは農家で野菜の保存知識も豊富!



全国のお弁当作りを頑張るパパママに朗報! Nadiaアーティスト・はこさん初のお弁当レシピ本『毎日悩まない! はこの冷凍作りおきで朝ラク5分弁当』を、2024年3月23日(土)に発売します。余裕のあるときに、日持ちのするおかずをまとめて作って冷凍しておけば、朝はおかずを選んでレンチンするだけ、5分で完成します。お弁当はもちろん、晩ごはんのおかずやおつまみ、ランチなど毎日の食事に役立つ215レシピを掲載。肉・魚介などのメインおかず、彩り野菜のサブおかず、具たくさんごはん&麺などバリエーションも豊富です。冷凍作りおきは「水っぽくなる」「味がぼける」などのイメージがありますが、はこさんの冷凍作りおきおかずは解凍直後はもちろん、お昼の時間まで固くなることなく、おいしく食べられます。おうちが農家で、野菜の冷凍知識も豊富なはこさん。食材ごとに最適な保存をすることで、おいしさを保ったまま冷凍、解凍ができます。また、すき間うめアイデアや、冷凍おにぎり&朝ごはんにうれしいトーストのアイデアなども紹介しています。レシピがマンネリ化してきた人にも役立つこと間違いなしの一冊です。

TJ MOOK『毎日悩まない! はこの冷凍作りおきで朝ラク5分弁当』 発売日: 2024年3月23日 / 定価: 1320円(税込)

節約! 時短! 栄養抜群! うれしい冷凍作り置き弁当

■ はこ流 冷凍作り置き弁当3つのいいところ

① 節約できる!

お弁当に市販の冷凍食品を毎回使っているとコストがかかるのがネック! 自分で作って冷凍しておけば、自家製の冷凍食品として使うことができ、コストも最小限に抑えられます。

② 栄養たっぷり

お弁当のおかずは偏りがち……でも、冷凍作り置きなら、家族に摂取してほしい栄養をギュッと詰め込めます。子どもがいつもは食べない野菜も、お弁当なら食べるかも♪

添加物も減らせる!

③ 時短になる

ゆでたり、炒めたり、揚げたり、パタパタの朝に一から料理するのは至難の業。冷凍作り置きがあれば、「今日は何にしようかな?」と、選んでレンチンするだけで即完成!

■ 作りおきでお弁当5days

たとえばこの週は……



用意する食材は18種類

Total 5167円

※すべてを作りおき用に使っているわけではありません

18種類の食材を使って11種類が完成!



POINT
食材にあわせて保存方法を変えることでおいしいまま冷凍!



1日目
チキンカツ弁当



2日目
スタミナ炒め弁当



3日目
鮭の味噌焼き弁当



4日目
パエリア弁当



5日目
牛すき煮弁当

朝は1枚の皿に全てを置いて一気に解凍!

2枚目では市販の冷凍食品弁当vsはこの冷凍作り置き弁当徹底比較! さらにレシピも紹介♪

市販の冷凍食品弁当 vs はこさんの冷凍作り置き弁当 徹底比較！



市販の冷凍食品弁当 vs はこさんの冷凍作り置き弁当

259円	価格	141円
9種類	食材の種類	10種類
☆☆☆	添加物の量	☆

約100円の節約！

添加物は最小限！



メインからサブまで充実の215レシピを掲載♪



しょうゆから揚げ



鮭のケチャップ炒め



小松菜とベーコンのナムル



炊飯器でパエリア風



チキンときのこのグラタン



のり塩
里いもフライ



定番
ソース焼きそば



揚げない
チキンナゲット



ひじきと
大豆の煮物



ぜいたく！
牛焼肉

中華風焼きうどん 調理時間10分



材料

冷凍うどん ……2食分
牛こま切れ肉 ……75g
キャベツ ……4枚 (180g)
にんじん ……20g
塩、こしょう ……各少々

A鶏からスープの素 (顆粒) ……小さじ1
甜面醤 ……大さじ1
酒 ……大さじ2

サラダ油 ……小さじ2
ごま油 ……大さじ1 (コーティング用)

作り方

- 1 牛肉は2cm幅に、キャベツはざく切り、にんじんは千切りにする。冷凍うどんは表示時間通り電子レンジで加熱してほぐす。
- 2 フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、牛肉を入れて炒める。牛肉の色が変わったらキャベツとにんじんを火が通るまで炒め、塩、こしょうを振る。
- 3 2にうどんとAを加えて混ぜ合わせる。最後にごま油を加えて麺に絡める。

**ごま油でコーティングすれば
麺がくっつかない！**

子どもたちが小さい頃、フルタイムで働いていて、仕事・家事・育児に追われて毎日が慌ただしく、多大なストレスを抱え、心に余裕がない時期がありました。そんな自分から抜け出したいと、「料理でラクできないかな？」と思うようになったんです。「節約・栄養・時短」が叶う冷凍作り置きは、気持ちにも時間にも余裕がない私を救った、まるで救世主のような存在。バタバタする朝に、約5分でお弁当作りができることで、求めていた余裕が手に入りました。毎日の食事やお弁当作りを少しラクしてくれるこの一冊が、私のように悩んでいる方に届きますように。

**島根県在住
取材・出演相談可能です**

はこ プロフィール

Nadiaアーティスト、島根県在住、4児 (14・10・7・4歳) のワーママ。「自分の時間が欲しい」「家事がラクになればいいな」そんな思いから「冷凍作り置き生活」をスタートし、Instagramに投稿。2024年3月現在、20万人超のフォロワーを抱える料理系人気インフルエンサーに。「栄養バランスも抜群」「冷凍なのに味がぼんやりしない」「子どもがお弁当を完食するようになった！」と話題に。現在はレシピ考案やコラボ商品開発などでも活躍中。 Instagram @hako_seikatu

