



日清製粉グループ



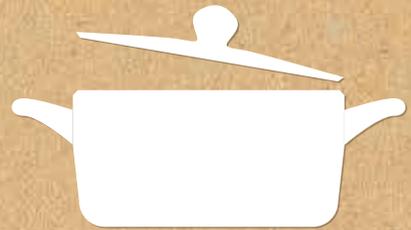
カフェオーナー必見

本当は教えたくない!?

『マネ』

したくなる

＼ 時短・手間短 /



IQFペンネ

の使い方



IQFペンネは

お鍋

ひとつで できる!

凍ったまま、オーブンへ!



耐熱皿にソースと凍ったままのペンネを入れてオーブンへ

味付けしながら加熱調理!



ソースと凍ったままのペンネを入れて加熱

凍ったまま、汁物にIN!



そのまま入れてひと煮立ちさせます



IQFペンネはバラ凍結タイプのペンネです。

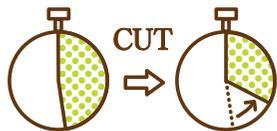
そのまま茹ですずに使える*ので

お鍋ひとつで簡単調理が可能です。

だから

うれしい! 3つのCUT!

1



時間・手間をCUT!

お湯を沸かす時間と手間が省けます。

2



調理スペースをCUT!

別茹でする口が必要ありません。

3



水道代・光熱費をCUT!

茹でするための水道代・光熱費を削減できます。

※但し、サラダ等、加熱調理をしないメニューで使用する場合は、30秒茹でてからご使用ください。

さなえ先生の

IQFパンネ活用術

使い方の自由度が高いため、大量調理・作り置き・客層に応じて、提供時間帯に合わせてなど、お客様のニーズにフレキシブルに対応できるのが魅力です。「IQFパンネ」を使った時短・手間短お悩み解決メニューをご提案します。ぜひ、お試しください。

富田 佐奈栄先生

日本カフェプランナー協会会長
カフェズ・キッチン学園長



カフェを始める人の学校「カフェズ・キッチン」の学園長。卒業生の店舗は300店超。メディア出演や、食品メーカー等に商品企画やメニュー提案などを行い、数々の本を出版するなど、カフェのスペシャリストとして活躍中。また、日本カフェプランナー協会を設立、会長として実践的資格の普及と育成、さらにカフェビジネスのクオリティ強化に努める。

仕込んでおいて、
オーダー後にそのまま提供。



仕込み

オーダー

提供

パンネバゲット

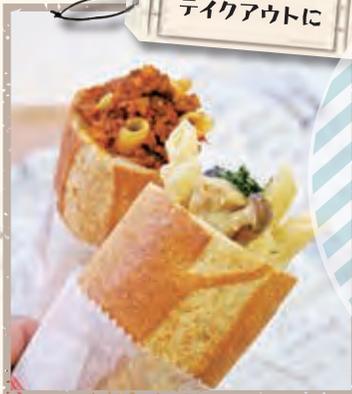
～ボロネーゼ&鶏肉ときのこのクリームパンネ～

ランチに



貸切パーティーに

テイクアウトに



▶ POINT! ◀

事前に作っておいて
オーダー後にカットして提供。

テイクアウト用の
ワンハンドメニューにも！
大勢で楽しむパーティー
メニューとしても
重宝します。

仕込んでおいて、
オーダー後にそのまま提供。



仕込み

オーダー

提供

エッグベネディクト風ペンネの パウンドケーキプレート



ランチに

▶ POINT! ◀

事前に焼き上げておいて
オーダー後にカットして提供。
切り方次第でメインにもサイド
にもなるメニュー。パーティーで
は大皿に華やかに盛りつければ
ボリューム感もあってGood!

貸切パーティーに



チーズポテトペンネサラダ & オリーブオイルフレンチトースト



モーニングに

▶ POINT! ◀

作り置きしておけば
とっても便利なメニュー。
30秒茹でたIQFペンネを
少し冷ましたら
他の材料とあえるだけ。

仕込んでおいて、
オーダー後に
仕上げて提供。

仕込み

オーダー

仕上げ

提供

お豆とソーセージの ペンネスーププレート

モーニングに
(スープがメイン)



ランチに
(スープをサイドメニューに)



▶ POINT! ◀

スープは事前に準備。
IQFペンネを凍ったままスープに
入れて温まったら出来上がり。
モーニングにはスープをメインに、
ランチプレートには
サイドとして使えます。

仕込んでおいて、
オーダー後に
仕上げて提供。



仕込み



オーダー



仕上げ



提供

ランチに

なすミート
& ヨーグルトの
ペンネグラタン

▶ POINT! ◀

グラタン皿に仕込んでおけば、
オーダー後に焼いて提供するだけ。
ヨーグルトのほのかな酸味が
ボロネーゼのうま味を
引き立てます。

貸切パーティーに

Merry Christmas



オーダーを受けてから
簡単調理で提供。

オーダー

簡単調理

提供

ツナとトマトの ピリ辛クリームペンネ



ディナーに
(おつまみ)

▶ POINT! ◀

材料を炒めたら凍ったままの
IQFペンネを入れて加熱。
フライパンひとつで簡単調理。
おつまみにぴったりです。

チーズ風味のケールペンネ

▶ POINT! ◀

ピューレ状にしたケールであえる
アイデアメニュー。ケールと
チーズの香りがマッチした
ちょっと大人の一品です。

ランチに



ご利用いただいたお店様からご好評いただいています!

湯がく手間が

省けるので

提供までの時間が

短縮できます。



お店 ひだまりカフェ 木村オーナー
住所 広島県庄原市東本町1丁目25-13
HP <https://www.facebook.com/ひだまりカフェ-585870311501873/>

バラバラになっているので、

量が調整できるのと、

溝があってソースが絡み

やすいのが良いです。



お店 ヨリミチカフェ 片岡オーナー
住所 東京都品川区豊町1-7-1 ウッドヴィレッチ戸越102
HP <http://yorimichicafe0201.wix.com/coffee-love>

ロスがない。食感がいい!

ランチタイム以降の食数の

出ない時間帯で仕込み

無しで使えて重宝します。



お店 cafe gerda 澤田オーナー
住所 神奈川県相模原市南区南台5-12-11 Blume1F
HP <http://www.cafe-gerda.com/>

スープと一緒に温めるだけで

調理できるので非常に便利。

ペンネで冷凍保存と

いう点が扱いやすいです。



お店 tete cafe 吉田オーナー
住所 神奈川県川崎市川崎区大師町4-34
HP <http://ameblo.jp/tetecafe/>

お湯に入れるだけで

すぐに解凍できるので

調理時間が大幅に

短縮できました。



お店 Cafe SchnurrWarz 穴原オーナー
住所 東京都武蔵野市西久保2-3-16 MNビル2F
HP <http://www.cafeschnurrwarz.com/>

冷凍の塊になっていないので

ペンネの形を壊さず茹でること

ができます。だから、ペンネの

見た目が安定していいですね。



お店 Cafe OREO 矢島オーナー
住所 横浜市都筑区荏田東4-8-3 パースシティ港北センター南 101
HP <http://cafe-oreo.com/>

日清フーズ株式会社

<http://www.nisshin-foods.co.jp/gyoumuyou/>

業務用営業部	(03) 5641-8115	〒103-8544	東京都中央区日本橋小網町19番12号
中部営業所	(052) 972-8970	〒461-0008	名古屋市東区武平町5丁目1番地(名古屋栄ビル)
西日本営業所	(06) 6350-6005	〒532-0003	大阪市淀川区宮原3丁目5番36号(新大阪トラストタワー)
九州営業所	(092) 472-4881	〒812-0011	福岡市博多区博多駅前3丁目19番5号(博多石川ビル)
広域営業部	(03) 5282-6222	〒101-8441	東京都千代田区神田錦町1丁目25番地

ペンネバケット ～ポロネーゼ&鶏肉ときのこのクリームペンネ～



【材 料】 長さ50cm・直径6cmのバケット各一本

ポロネーゼペンネバケット	
バケット	1本
にんにくみじん切り	約1片
にんじんみじん切り	約1 3本
玉ねぎみじん切り	約1 4ヶ
セロリみじん切り	約1/4本
合いびき肉	130g
EX.Vオリーブオイル	大1
赤ワイン	50ml
トマト水煮缶	200g
コンソメ	3g
食塩不使用バター	10g
I Q Fペンネ	100g
パルミジャーノチーズ	6g
塩・黒こしょう	各適量
メープルソース	大1

【作り方】

1. バケットは、両端を切って中身をくり抜いておく。
2. フライパンにオリーブオイル・みじん切りのにんにく・玉ねぎみじん切り・セロリみじん切りを入れ炒める。
3. 合いびき肉を加え、さらに炒め、赤ワインを加え混ぜ、アクをとりながら半分量位になるまで煮詰める。
4. トマト水煮缶・コンソメを入れ、ぼつてりするまで煮詰め、バター・塩・黒こしょう・メープルソースで味を整える。
5. I Q Fペンネを凍ったまま加え混ぜ、パルミジャーノチーズを入れあえる。
6. 1のバケットの中につめ、20～30分なじませる。
7. 5cm位にカットする。
(テイクアウトの場合は両端を残し、好みの長さにカットする。)

【材 料】 長さ50cm・直径6cmのバケット各一本

鶏肉と木の子のペンネバケット	
バケット	1本
鶏もも肉	約1 2枚
HQクリームソース	200g
(日清フーズ)	
しめじ	40g
塩・黒こしょう	各適量
パルミジャーノチーズ	6g
玉ねぎ	約1 4ヶ
にんにくみじん切り	約1片
パセリ	3g
I Q Fペンネ	100g

【作り方】

1. バケットは、両端を切って中身をくり抜いておく。
2. フライパンにオリーブオイル・みじん切りのにんにくを入れ、にんにくに火が通ったら一口大にカットした鶏肉・スライスした玉ねぎ・しめじを入れ、炒める。
3. 凍ったままI Q Fペンネを入れ、パルミジャーノチーズ・塩・黒こしょうで味を整える。
4. 1のバケットの中につめ、20～30分なじませる。
5. 5cm位にカットする。
(テイクアウトの場合は両端を残し、好みの長さにカットする。)

エッグベネディクト風ペンネの パウンドケーキプレート



【材 料】 パウンドケーキ型1台分(18x8x6cm)

I Q Fペンネ	約85本
合いびき肉	50g
玉ねぎみじん切り	約1/4ヶ
HQクリームソース	200g
(日清フーズ)	
シュレットチーズ	40g
EX.Vオリーブオイル	大1～2
コンソメ	6g
ポーチドエッグ	1ヶ/1人前
黒こしょう	少々
お好みのサラダ	40g 1人前
プチトマト	2ヶ 1人前
イタリアンパセリ	適量
ディップソース(1人前量)	
オリーブオイル	5g
マヨネーズ	15g
トマトケチャップ	3g

【作り方】

1. お好みのサラダは、水で洗い、しっかりと水気をとり、食べやすい大きさにして合わせておく。
2. 玉ねぎはみじん切りにする。
3. ディップソースの材料を合わせておく。
4. フライパンに、オリーブオイルを入れ火にかけ、ひき肉とみじん切りの玉ねぎを中火で炒める。パラパラになったらHQクリームソース・コンソメを入れ混ぜ、凍ったままのI Q Fペンネ・シュレットチーズを加えて混ぜる。
5. パウンド型に、パラフィン紙を敷き、I Q Fペンネの方向をそろえて詰め、ソースを入れ、200度 20～25分位焼成し、こんがり焼き色をつける。
6. 粗熱がとれたら、型から出し、4等分に切る。
7. 皿にペンネのパウンドケーキ2切れ、手前にポーチドエッグ、その上に黒こしょうを振り、お好みのサラダとイタリアンパセリ・ディップソースを添えて仕上げる。

チーズポテトサラダ & オリーブオイルフレンチトースト



【材 料】

チーズポテトサラダ	2人分
じゃがいも	約2ヶ
ディル	4～5g
ローズペッパー	小1/2
黒こしょう	少々
チーズソース	
塩	小1/4～1 3
クリームチーズ	50g
牛乳	大2～3
きゅうりのピクルス	2～3本
I Q Fペンネ	60g
オリーブオイルフレンチトースト	2人分
4枚切り食パン	2枚
卵(L)	1ヶ
EX.Vオリーブオイル	大1
水	大2
塩・黒こしょう	適量
サラダ	
サニーレタス・にんじん・ミニトマトなど	
塩・黒こしょう・EX.Vオリーブオイル	適量

【作り方】

1. じゃがいもは、2cm角に切り、茹でる。
2. チーズソースの材料をガラスボール(耐熱)に入れ、電子レンジに40秒くらいかける。
3. 30秒ゆでたI Q Fペンネを少々冷まし、茹でたじゃがいも・チーズソース・粗く刻んだきゅうりのピクルス・ディル・ローズペッパーと合わせ、塩・黒こしょうで味を整える。
4. 皿に、サラダ・チーズポテトサラダ・オリーブオイルフレンチトーストを盛る。

なすミート&ヨーグルトのペンネグラタン



【材 料】

3人分位

なす	3本位
ミニトマト	2ヶ×3
プレーンヨーグルト	65g×3
MA/MAポロネーゼ	90g×3
(日清フーズ)	
I Q Fペンネ	85~87g
シュレットチーズ	50g×3
塩・黒こしょう	適量
ミニトマト(赤・黄)	各1ヶ×3
パセリ	適量
お好みのパン	

【作り方】

1. なすは、5mm厚さの輪切りにし、塩少々ふる。しばらくおいて、キッチンペーパーでふく。
 2. ミニトマト2ヶ分は、粗く刻んでおく。
 3. オリーブオイルをぬったグラタン皿に、なすを敷いてポロネーゼ・2のカットしたトマト・I Q Fペンネ(凍ったまま)・ヨーグルトの順にのせ、塩・黒こしょうをし、チーズを散らす。
- 【ポイント】
I Q Fペンネをおおうようにヨーグルトを重ねる。ヨーグルトの水分を吸ってやわらかくなる。
4. 200度 20分くらい焼成する。
 5. パン・ミニトマト(赤・黄)・パセリで飾る。

お豆とソーセージのペンネスーププレート



【材 料】

出前上がり700g位

お豆とソーセージのペンネスープ	
白いんげん豆水煮	100g
ソーセージ	4本~6本
玉ねぎうす切り	約1/4ヶ
にんにくみじん切り	約1片
塩・黒こしょう	適量
EX.Vオリーブオイル	小2
水	300ml
鶏ガラスープの素	5g
アーモンドミルク	100ml
I Q Fペンネ	70g
パセリみじん切り	適量
お好みのパン	1ヶ
海老とアボカドのサラダ	
海老	3尾
EX.Vオリーブオイル	大1 2
にんにくみじん切り	2g
アボカド	約1/4ヶ分
サニーレタス・紫玉ねぎ・	
ミニトマト・バゲットなど	適量
マンゴープリン	

【作り方】

- お豆とソーセージのペンネスープ
1. 鍋に、オリーブオイル・にんにくみじん切りを入れ火にかけ、にんにくに火が通ったら、玉ねぎうす切りを入れ炒める。
 2. 白いんげん豆水煮・鶏ガラスープの素・アーモンドミルク・水・斜め半分にカットしたソーセージを入れる。
 3. 塩・黒こしょうで味を整え、カップに注ぎ、パセリで飾る。
 4. お好みのパンを添える。
 5. I Q Fペンネはオーダー後に必要な分量だけ凍ったままスープに加え、ひと煮立ちさせたら提供する。
- 海老とアボカドのサラダ
1. フライパンにオリーブオイル・みじん切りにんにくを入れ火にかけ、海老をソテーする。
 2. サニーレタス・紫玉ねぎなどのお好みの葉物とソテーした海老・スライスしたアボカド・一口大にカットしたバゲット・ミニトマトを合わせ、皿に盛り、ドレッシングをかける。
 3. お豆とソーセージのペンネスープ・マンゴープリンをのせる。

ツナとトマトのピリ辛クリームペンネ



【材 料】

2人分

トマト水煮缶	200g
とうがらし	1本
ブラックオリーブ	6粒
にんにく	約1片
ツナ缶	小1缶
35%生クリーム	大2~3
オレガノ	小1 2
塩・黒こしょう	適量
EX.Vオリーブオイル	大2~3
イタリアンパセリ	大2
I Q Fペンネ	200~220g

【作り方】

1. フライパンにオリーブオイル・みじん切りにんにく・とうがらしを入れ、火にかけ炒める。
2. 油を切ったツナを入れ炒め、トマト・ブラックオリーブを入れ、オレガノを入れ香りをつけ、塩・黒こしょうで味を整え、3~4分煮る。
3. I Q Fペンネを凍ったまま入れ、生クリームを加えて手早くよく混ぜあわせる。
4. 皿に盛り、みじん切りのイタリアンパセリをトッピングする。

チーズ風味のケールペンネ



【材 料】

2人分

ケール(茎は除く)	3枚位
パルミジャーノチーズ	40g+10g
EX.Vオリーブオイル	30g
水	50g
にんにく	約1片
I Q Fペンネ	200~220g
塩	適量
くるみ	4~6ヶ
ハニーバゲット	
バゲット	1 4本
食塩不使用バター	15g
はちみつ	10g

【作り方】

1. ケールは茎を取り除き、茹でて水切りし、ざく切りにしておく。
2. ミキサー又はフードプロセッサに、1のケール・水・オリーブオイル・塩を入れ、ピューレ状にする。
3. フライパンに、みじん切りにしたにんにく・2のピューレを入れ、弱火で炒める。
4. I Q Fペンネを凍ったまま加え合わせ、パルミジャーノチーズを加える。
5. お好みの大きさにカットしたバゲットに、室温で戻したバター・はちみつを合わせたものをぬり、オープン又はトースターで焼く。
6. 皿に4のケールのペンネを盛り、パルミジャーノチーズをトッピングし、ハニーバゲットとくるみを添える。