

野菜の保存方法 ～冷凍保存編～



～冷凍保存編～

生のまま冷凍



にら・ねぎ
きゃべつ・小松菜
きのこ類 等

- ①食べやすい大きさに切る。
- ②キッチンペーパーで水気をとる。
- ③そのまま、フリーザーバッグに入れて、空気を抜いて冷凍庫へ。

※きのこは冷凍することでうまみが増します。

※ねぎは、そのままみそ汁やうどんに入れます。

茹でてから冷凍



ブロッコリー
アスパラ
ほうれん草 等

- ①食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に水を沸騰させ、さっと茹でる。
- ③茹であがったら、粗熱をとる。
- ④水気を取り、1回分に分けて、ラップに包んで冷凍する。

栄養士より
ワンポイント



水分の多い野菜（レタスやトマト等）や繊維の多い野菜（大根やごぼう等）は家庭で冷凍保存するのは向いていません。

学生さんの声



Fさん

安売りしているときに買って、冷凍保存を活用しています。すぐに使えて便利です！