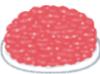


旬の野菜も
長持ち！

おすすめの冷凍方法



	冷凍方法	解凍・調理方法
 肉   	〈ばら肉〉 ・小分けにラップをして保存袋に入れる	〈ばら肉〉 ・凍ったまま使いたい分だけハサミなどで切り、炒め物やスープに入れる
	〈こまぎれ肉〉 ・水気をふき取り、直接保存。袋に入れ、均等の厚さに薄く広げながら空気を抜く	〈こまぎれ肉〉 ・氷水冷凍か流水冷凍して使う
	〈ひき肉〉 ・空気をしっかり押し出して口を閉じ、薄く平らにする。 ・折り線をつけて冷凍すればパキッと折って使いやすい	〈ひき肉〉 ・氷水解凍、流水解凍 ・そのままフライパンで焼いたりスープに活用できる
	ポイント 調味料とあわせて冷凍することで冷凍焼けを防げて料理の下ごしらえもできる！	

	冷凍方法	解凍・調理方法
玉葱  	・くし形切りか粗みじんにして保存袋に入れ、空気を抜く	・凍ったまま炒め物などに使える
ポイント 冷凍すると繊維が壊れて甘みや旨みがでやすい！ 様々な料理の時短に役立つ！		

	冷凍方法	解凍・調理方法
キャベツ  	・切って保存袋に入れ、空気を抜く ・葉がかたく空気が残りやすいので、よく空気を抜く	・凍ったまま炒め物などに使える
ポイント 凍ったままパッと使える！ 細切りにすればコールスローもおいしい！		

	冷凍方法	解凍・調理方法
胡瓜  	・丸ごとラップして冷凍OK！ ・輪切りにして塩もみや酢漬けにし、水分ごと保存袋に入れ、薄く平らにする	・袋ごと流水解凍し、水気を絞って使う
ポイント 下ごしらえをしてから冷凍できる！ 解凍後よくしぼってすぐ食べれる！		

	冷凍方法	解凍・調理方法
	<ul style="list-style-type: none"> • へたを切って縦半分に切り、ラップで包んで保存袋に入れ空気を抜く 	<ul style="list-style-type: none"> • 凍ったまま食べやすい大きさに切って、炒め物やみそ汁などに入れて調理できる
	<p>ポイント 冷蔵庫の野菜室よりもきれいに保存が可能！解凍後は味がしみやすい！</p>	

	冷凍方法	解凍・調理方法
	<ul style="list-style-type: none"> • へたと種を取り、細切りにして保存袋に入れ、しっかり空気を抜く • パプリカも同じように冷凍できる 	<ul style="list-style-type: none"> • 凍ったまま炒め物などに使える
	<p>ポイント 凍ったまま使えて生でも食べられる！苦みもマイルドになって食べやすい！</p>	

	冷凍方法	解凍・調理方法
	<ul style="list-style-type: none"> • へたと種を取り、そのまま保存袋に入れしっかり空気を抜く • 大玉のトマトやカットトマトも冷凍できる 	<ul style="list-style-type: none"> • 凍ったまま水をかけると簡単に皮がむける
	<p>ポイント 凍ったまま食べる、すりおろす等食べ方を楽しめる！カレーにそのまま入れてもOK！</p>	

	冷凍方法	解凍・調理方法
	<ul style="list-style-type: none"> • 石づきを取ってほぐし、保存袋に入れて空気を抜き、なるべく平らに広げる • 数週類をミックスして冷凍もおすすめ 	<ul style="list-style-type: none"> • 凍ったまま、炒めものや炊き込みご飯、みそ汁、パスタなどに入れて調理できる
	<p>ポイント 冷凍すると旨味成分のグアニル酸が増加！ 冷凍効果で風味も出やすい！</p>	

	冷凍方法	解凍・調理方法
	<ul style="list-style-type: none"> • 1玉をひとかけずつばらし、皮を残したまま保存袋に入れ空気を抜く 	<ul style="list-style-type: none"> • 凍ったまま包丁で両端を切って皮をむき使い方に合わせてカットする
	<p>ポイント 冷凍すると皮がむきやすくなる！</p>	

	冷凍方法	解凍・調理方法
	<ul style="list-style-type: none"> • 外側の皮を1枚だけむいてポリ袋に入れよく空気をぬく 	<ul style="list-style-type: none"> • 皮ごとフライパンに入れて蓋をし、蒸し焼きにする
	<p>ポイント 皮ごと保存で水分をとじこめて。冷凍することで実離れもよくなり食べやすい！</p>	