

野菜の保存方法



野菜を保存するときに気を付けること!

- ①食品について水分はしっかりふき取る
- ②冷却効率を上げるため、平たくする
- ③下茹でや下調理の後はきちんと冷ます
- ④ラップの上からアルミホイルで包んで冷凍するとよい

自炊の時よく使う
便利食材だよ!!

✓もやし

✓じゃがいも

冷凍保存期間:約2週間

常温保存期間:2~3か月

- ①もやしを流水で洗って水けをきる
- ②冷凍用密封保存袋(ジップロック)に入れて、冷凍する
- ③使う時は軽くもんで凍ったまま加熱調理する

- ①新聞紙で軽く包み、キッチンの収納棚やシンクの下に置く
- ②なければ紙袋や段ボールに入れても大丈夫。



✓ 玉ねぎ



冷凍保存期間:約1か月

- ①玉ねぎをスライスする
- ②切った玉ねぎを耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で3分加熱する
- ③加熱した玉ねぎをジップロックに入れて、袋の空気をしっかり抜いて 冷蔵庫に入れる

✓ にんじん

冷蔵保存:約1か月

- ①にんじんの皮をピーラーでむく
- ②頭とおしりを切り落とす
- ③全体をラップでぴっちり巻く
- ④ジップロックに入れて冷蔵庫で保存する



保存期間も長く、
様々な料理に使える食材ばかり!
保存方法を覚えておこう!!

✓白菜

冷凍保存期間:約1か月

- ①白菜をざく切りにする
- ②切った白菜を固めに茹でて水けをしぼる
- ③少量ずつラップで包んでから、冷凍用保存袋に入れて、冷凍庫で保存する



✓長ねぎ

冷凍保存:約1か月

- ①白い部分を5~6cm長さにカットする
- ②青い部分は、ラップで包む
- ③これらを冷凍用保存袋に入れて冷凍庫で保存する



冬の時期は
旬の食材を使った
美味しい鍋が
かんたんに作れるよ!!

