

地域みなさんが、今よりもっと健康になるために

「食べる」についての情報をまとめた「みたか栄養だより」をお届けいたします。



便利ですよ！

野菜の冷凍保存



家庭菜園でたくさん収穫できたけど、食べきれなくて、どうしようかな…

野菜も冷凍できるって聞いたけど、どうすればいいのですか？



加熱して食べる野菜のほとんどは、冷凍保存が可能です。
「新鮮なうちに冷凍する」がおすすめです！

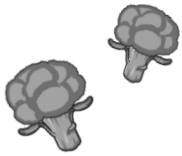
冷凍保存の手順

- ① 調理する時の大きさに切る
すりおろしやペーストも可能
- ② 下茹でまたは生のままでOK
- ③ 袋に入れて密封しましょう
小分け・平らにして保存すると、サッと使えて便利です

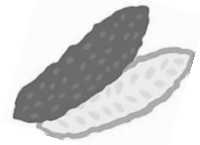
調理のポイント

- ① 凍ったまま使います
自然解凍は✖
- ② 食感をあまり気にしない料理に使いましょう
- ③ 加熱時間は短めで大丈夫
時短調理ができます





冷凍がおすすめの野菜 と 保存の方法



*小松菜・チンゲン菜・ニラ・ゴーヤ・いんげん

洗って水分をとり、調理したい大きさに切って、冷凍用保存袋に入れる。
炒め物や煮物などに凍ったまま入れて使う。

*にんにく・しょうが・長ネギ

皮をむいて洗い、みじん切りや細切り、薄切りにして、冷凍用保存袋に入れる。
炒め物やスープ、シチューなどに凍ったまま入れて使う。

*ピーマン・パプリカ

洗って種をとり、薄切りや乱切りなど調理したい大きさに切って、冷凍用保存袋に入れる。炒め物や煮物に凍ったまま入れて使う。

*ブロッコリー・カリフラワー

小房に分け、軽く茹でて冷ます。水分をとり冷凍用保存袋に入れる。使うときは、シチューなどにはそのまま、サラダなどにはサッと茹でる。

*その他

トマトはヘタをとって、冷凍用保存袋に入れる。スープ、煮込み料理などに凍ったまま入れて使う。冷凍することによって、うまみがアップします。

もやしはそのまま冷凍保存袋に入れる。もやしのシャキシャキ感は無くなりますが、ナムルなどに使う。

きのこ類も使う大きさに切って冷凍しましょう。



保存期間は・・・

2週間から1ヶ月が目安。それ以上でも大丈夫ですが、冷凍焼けしないうちに食べきりましょう。日付をつけると良いです！

お問い合わせ

三鷹市健康福祉部健康推進課
(三鷹市総合保健センター)

電話 0422(45)1151(内線4223)