

# 夏野菜を上手に冷凍保存

## 冷凍保存のポイント

- 手早く凍らせる → アルミのトレイを使用すると良い！
- 小分けに冷凍する → 使う分量だけをすぐに使用できる！

## 生のまま冷凍と茹でて冷凍どっちがいいの？

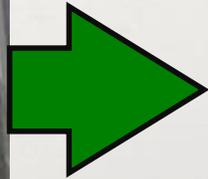
- 生のまま冷凍 → 手間が省けるので簡単！
- 茹でてから冷凍 → 色落ちや栄養価の減少を抑えることができる！



**すぐに食べる**ものは**生**で冷凍  
**保存**したいものは**茹で**て冷凍

# 冷凍野菜を美味しく食べよう!!

きゅうり 冷凍 (生)



きゅうり 1本  
砂糖 小さじ1  
酢 小さじ1

きゅうり 1本  
塩 0.1g



凍ったままの  
きゅうりに  
ごま、わかめで  
栄養&美味しさ  
プラス!

凍ったままの  
トマトに  
はちみつを  
かけてデザートに!!

プチトマト 冷凍 (生)

なす 冷凍 (生)

凍ったままの  
なすを  
煮たり焼いたり  
揚げたり!!  
なんでもOK!

