



# 冬野菜の冷凍保存術

～生のまま野菜冷凍しちゃおう♪～

## にんじんは「使いやすく切って冷凍しましょう!」



にんじんは冷凍することで、加熱後すぐに火が通るので時短調理が可能。ちょっとした彩りにも重宝します!



How to/

## 冷凍保存術

細切りやいちょう切りなど、使いやすい大きさに切る。



冷凍用保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍する。冷凍して1時間ほど経ったら取り出して振れば、固まらずに取り出しやすくなります。

How to use/

## 冷凍活用術

使う時は、使いたい分だけ袋から取り出し、凍ったままスープや炒め物などに加えて調理する。凍ったままマリネ液に漬ければピクルスに、自然解凍して水気を絞れば和え物にもなります。

旬

9月～12月

保存期間

1か月

recipe/

## おまけレシピ

### にんじんとツナの卵炒め



材料(2人分)

- 冷凍にんじん……………1本分
- ツナ(70g)……………1缶
- 卵……………1個
- ごま油……………小さじ2
- 万能ねぎ(小口切り)……………適量
- 砂糖……………小さじ1
- 醤油……………小さじ1
- 酒……………小さじ1
- 顆粒和風だし……………小さじ1/4

作り方

- ①フライパンにごま油を入れ中火で熱し、冷凍にんじんを加え炒める。
- ②にんじんがしんなりしたら、缶汁を切ったツナを加えて炒め合わせ、Aで調味する。
- ③溶き卵を加えて何度か大きく混ぜ、卵が固まったら器に盛り、万能ねぎを散らす。

