

料理研究家 島本 美由紀 先生直伝!



# 冬野菜の冷凍保存術

～生のまま野菜冷凍しちゃおう♪～

## ブロッコリーは 「小房に分けて冷凍しましょう!」



ブロッコリーも生のまま冷凍してOKの野菜。  
茎にもビタミンCがたっぷりと含まれているので一緒に  
冷凍しましょう。

How to/

## 冷凍保存術

洗って小房に分ける。  
茎は皮をむき、食べやすい  
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。

How to use/

## 冷凍活用術

使う時は、凍ったまま熱湯で30秒ほど茹でれば普段  
通りに使えます。スープや炒め物に凍ったまま加えて  
調理してもOKです。

旬

11月～3月

保存  
期間

1か月