

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♪～

ほうれん草は
**「使いやすく切って
冷凍しましょう!」**



ほうれん草は茹でてから冷凍するのが一般的でしたが、
生のまま冷凍も可能です。

栄養価を減少させないように、**新鮮なうちに冷凍**しましょう。

How to/

冷凍保存術

洗って水気を拭き、
食べやすく切る。



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、使いたい分だけ袋から取り出し、凍ったまま熱湯で30秒ほど茹で、流水にさらしてから水気を絞れば普段通りに使えます。少量で使う場合やアクが気にならない方は、炒め物やスープに加えて凍ったまま調理してもOKです。

旬

12月～1月

保存
期間

1か月