

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♪～

小松菜は
**「使いやすく切って
冷凍しましょう！」**



アクが少ない小松菜は、凍ったまま調理ができるので
冷凍保存に超おすすめの野菜です。

ざく切りで冷凍しておくことで、使いたい分だけ取り出す
ことができます。

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、凍ったまま炒め物
やスープに加えて調理する。自然解凍をして水気を絞れば、
おひたしや和えものになります。

旬

12月～3月

保存
期間

1か月