

か もの りょうり じかん たんしゆく
買い物と料理の時間を短縮!

か じょうず ほぞん
まとめて買って上手に保存がポイントです!

まとめて買ってまとめて処理すれば、毎回の料理の手間がはぶけます!

スーパーがいつもよりも混雑しているのを感じます。買い物に行く回数を減らすためにも、いつもよりもまとめて買って上手に保存できれば、毎回の料理の時間も短縮できます。旬の食材は栄養たっぷりでお買い得! 冷凍保存して必要なだけ使えます。

野菜類

- 洗って、切って、ビニール袋で冷凍します。凍ったまま使います。(1週間くらいで食べきましょう)
- 冷凍するとシャキシャキ感は少し損なわれますが、やわらかく味がしみこみやすくなります。
- 今、比較的安価な小松菜や千ゲン菜、ほうれん草、白ねぎ、ニラを冷凍しています。
- 玉ねぎとにんじんは、スープや炒飯に使用するためにミックスベジタブルにして冷凍しています。

わがやの
ミックスベジタブル

←玉ねぎとにんじん
コーンやえだまめを
いれることもあります



●もやし

一年中、安価で家計にやさしい。いたみややすい野菜ですが、洗って冷凍しておけば、いつでもおいしく食べられます。野菜のわりにたんぱく質が多く、ビタミンB1が疲労回復やストレスに負けないパワーをだしてくれます。



料理に使う時に
一緒に処理して
しまいます。

●小松菜

栄養価が高くて、特にミネラル(カルシウム・鉄分)が豊富です。くせやあくも少なく、食べやすいです。軟弱野菜なので、冷蔵庫の野菜室では、すぐにしなびてしまいますので、冷凍保存が向いています。



じくと葉を
わけておくと
使いやすいです。
凍ったら葉が
粉々にならない
ようにやさしく
あつかります。

●白ねぎ

冬の鍋には欠かせない体を温める効果があるねぎ。春先のねぎは、寒い冬を超えているので、冬場に負けない甘味があります。残り物のみそ汁を復活させるのに便利です。ザクザク切って冷凍します。



●にら

独特な風味は、中華料理には欠かせません。香りが苦手な人も、もやしやキャベツ、玉ねぎをまぜると食べやすくなります。にんにくと同じ元気になるパワーがあります。



●アスパラガス

春の代表的な野菜です。4、5月に1回ずつしか給食には登場しません。春から夏にかけてのこの季節に人が必要とする栄養がふくまれています。



●だいこん

いたみにくい野菜ですが、煮物にするのに良い大きさに切って冷凍しておく、味がしみこみやすく料理しやすくなります。



きのこ類

低カロリーで体にいい栄養がぎっしり。おなかの調子を整える食物繊維やおなかによい菌で元気にすごしましょう。

●しめじ

石づきを切って、ほぐしてビニール袋に入れて冷凍。お肌を強したり、肝臓の働きを助けたり、脂肪を燃やす働きもあります。



●マッシュルーム
そのままビニール袋に入れて冷凍。
便秘の予防、肥満防止に役立ちます。



●まいたけ

使いやすく手でさいて、ビニール袋で冷凍。石づきはない免疫力を高め、細菌やウイルスに強くなります。ストレスにも強くなります。



●しいたけ

石づきをとり、使いやすい大きさに切り、ビニール袋で冷凍。がんを予防し、脳の働きを助け、骨を強くします。



●えのき

石づきを切って使いやすければらばらにし、ビニール袋で冷凍。ストレスを和らげ、疲れを分解してくれます。



海藻類

きのこと同じで低カロリーで体にいい栄養がぎっしり。おなかの調子を整える食物繊維、ミネラルで元気にすごしましょう。

●わかめ

生食用をさっと洗って、水を切るためにキッチンペーパーをひいて切り、ビニール袋で冷凍。ヨウ素やカリウム、カルシウムやナトリウムなどの私たちの身体に必要なミネラル分があります



袋の中にもキッチンペーパーをひく

●ひじき生のひじきはさっと洗って、ざるで水を切りビニール袋で冷凍。食物繊維がおなかの調子を整え、老廃物の排出をします。脂肪を燃焼してエネルギーに変えてくるパワーがあります。



●さっと水洗いしてザルにあげ、水分を切り、ビニール袋に入れて冷凍します。

冷凍しても包丁でザクザク切れます。(1週間くらいで食べきましょう)

●乾燥していない生の海藻は風味もよく、味も付きやすくおいしく食べられます。

●凍ったまま使います。



☆そのまま汁物にいれます



☆レンジで解凍して和え物や酢の物に使います

●もずくもずくは食べる量にわけて、ラップで包み袋にまとめて冷凍。もずくのフコイタンは、腸内環境を整え、コレステロール値を下げる働きや糖尿病や高脂血症の予防に効果があります。



☆汁物や酢の物に使います