

あなたの生活にも役立つこと間違いなし！ 「食」のお悩み解決します



この春から新生活がスタートした〇〇さん。
6月になり、少しは生活に慣れてきたものの、
「食」に関する悩みがいくつかあるようです。



野菜不足が気になるけれど、高くて買うのを躊躇してしまいます。

A

野菜の旬を知ってコスパの良い買い物を。
冷凍野菜も活用してみましよう。

旬の野菜は値段がお手頃だけでなく、豊富な栄養素を含みます。
その時々のお買い得な野菜をうまくとり入れましょう。

春

新玉ねぎ
たけのこ
春キャベツ
そらまめ

夏

トマト
えだまめ
なす
きゅうり
ゴーヤ

冬

だいこん
白菜
小松菜
ブロッコリー
ほうれん草

秋

さつまいも
にんじん
さといも

生の野菜が高いときは、市販の冷凍野菜もおすすすめです。
収穫後すぐに急速冷凍しているので、豊富な栄養素を含みます。

家庭で冷凍するときのポイント

- ・おいしく冷凍保存するには素早く凍らせる。
- ・野菜類は基本的に固めに茹でるか、電子レンジで加熱してから凍らせる。
- ・ネギの小口切り、しょうがのすりおろしなど、生で冷凍できる野菜もある。

参考：農林水産省「考える やってみる みんなで広げる ちょうどよいバランスの食生活(令和2年5月)」

北陸農政局