

# さらに冷凍すれば



干し野菜、おいしそうだな



でも時間がかかりそうだし、  
ちよつと手間が……..  
もっと簡単な方法ってないかしら？

そらうだ  
冷凍、  
しよら。



# 冷凍方法

袋ごと



丸ごと



カット



下処理



一番のおすすめは

丸ごと冷凍!



# 丸ごと冷凍の方法は？

洗って水気をしっかり拭いて、丸ごとラップに包むか、ポリ袋に入れ冷凍庫へ入れるだけ。



# 冷凍で、気を付けることは？

## ▶ 野菜は鮮度が命

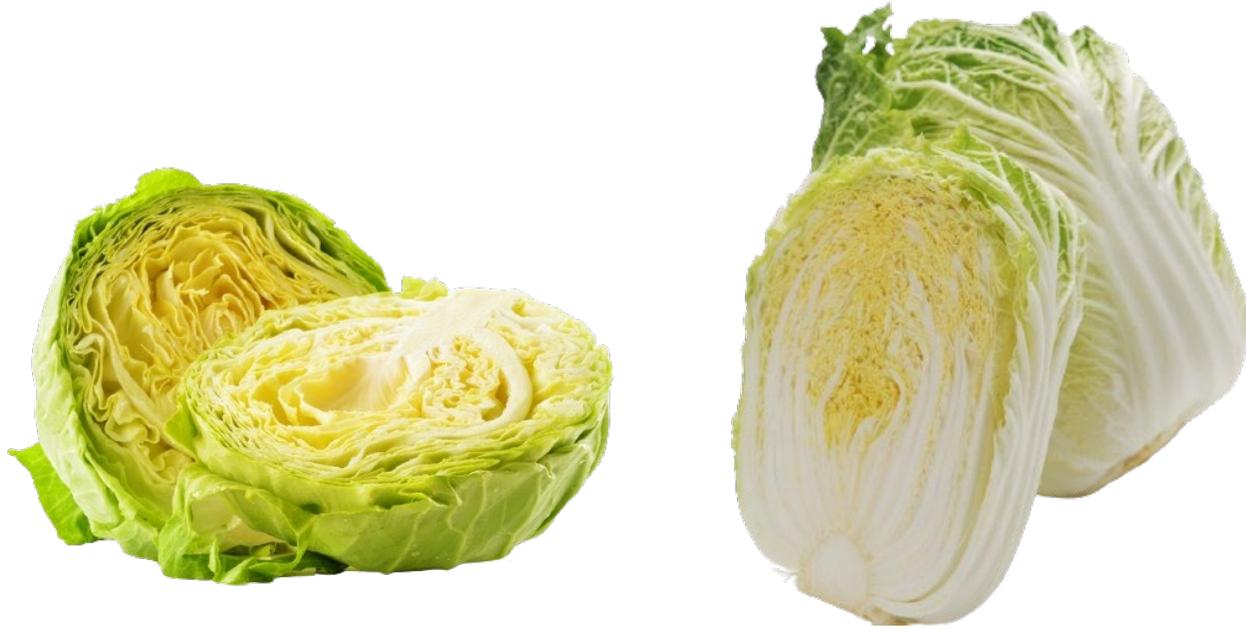
鮮度が良いうちになるべく早く冷凍する

& 冷凍した野菜は遅くとも  
1か月以内に使い切る



# 丸ごと冷凍に向かない野菜は？

▶一度に使い切れないような大きな野菜



一回に使い切る分にカットすれば大丈夫

