

# 冷凍しても栄養は大丈夫？

- ▶ 鮮度の良いうちに冷凍すれば栄養をキープできる
- ▶ 冷凍することで細胞が壊れ、体内に栄養を吸収しやすくなる



# 冷凍野菜って、解凍が難しそう

## ▶解凍方法がポイント



- 凍ったまま調理
- 半解凍で切る



# おすすめの冷凍野菜は？



冷凍トマト、冷凍きゅうりを  
すりおろしトッピング。  
そのままシャーベットでも。



A wooden tray containing several pieces of sweet potatoes, some whole and some cut into rounds, which appear to be frozen.

冷凍やきいも

A small, light-colored ceramic bowl filled with several bright red, round cherry tomatoes that look like they have been frozen.

冷凍ミニトマト

A halved avocado with a slice of frozen avocado flesh placed on top of it. The frozen part is a pale, solid color.

冷凍アボカド



THANK  
YOU

