





冷凍野菜活用術



凍ったまま調理しましょう！



繊維を短く！



まずは具だくさんのスープから



冷凍野菜のおすすめポイント



時短



栄養面

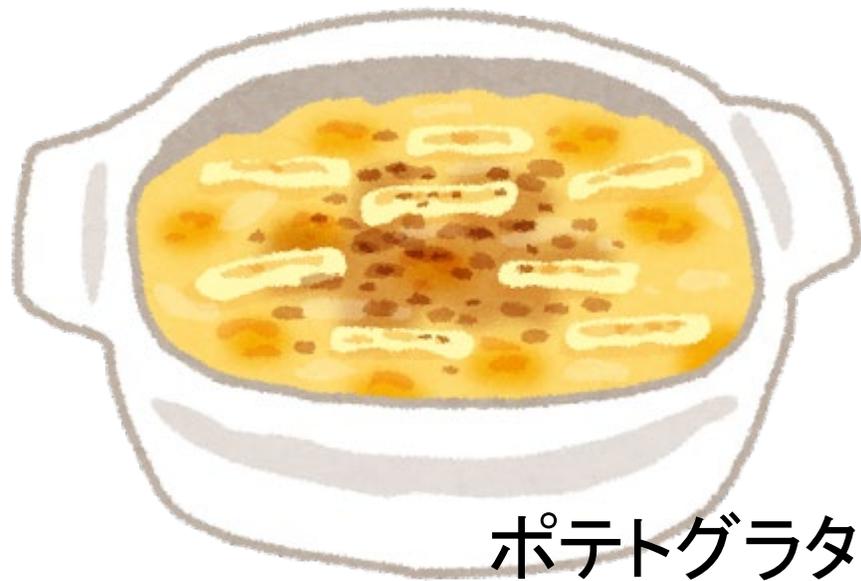
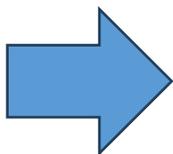


ごみの減量

様々な形状の冷凍野菜



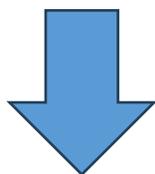
冷凍フライドポテト



ポテトグラタン



ポテトサラダ



オムレツ

冷凍里芋で

アクアパッツァ



南極で実際に提供した食事の例



