

★ 野菜を簡単に、上手に保存して、長持ちさせよう！

【丸ごと冷凍するだけ！】皮もむきやすい！（凍らせた野菜↓）

① 茄子



② 玉ねぎ



③ キウイ
フルーツ



凍らせた野菜の
簡単アレンジいろいろ♪

① 茄子のレンチン蒸しのおかかポン酢



<材料>

凍らせた茄子（1本）
ポン酢しょうゆ（小さじ1）、かつお節（少々）

<作り方>

- ① 凍らせた茄子を約1分水につける。
- ② へたを取り、切れ目を縦に入れておく。
- ③ 耐熱容器に乗せ、ふんわりとラップをしてレンジに3～4分かけ、手でちぎる。
- ④ ③にポン酢しょうゆとかつお節をかけて完成！



解凍は、水に約1分
つけるだけ！

レンジでチンしたら、
簡単に手でちぎれ
ます！



ポン酢しょうゆと
かつお節をかけて
完成！

この保存方法とレシピを教えて くれたのは・・・



管理栄養士
沼津 りえ先生

区内で料理教室
「COOK会」主宰

茄子は、へたも切らず、皮もむかず、そのまま冷凍するだけ！へたを落とすとそこから栄養と水分が抜けていきます。

たくさん購入してしまった時や、使い切れなかった時には、上手に冷凍保存すれば、食品ロスが減らせます。

茄子を一度冷凍することで、しっとりした食感になりますよ！