

意外?美味しさも栄養価もUP!



# 野菜のフリージング(冷凍)に挑戦してみよう!

新型コロナウイルスの影響から、外食が減り、食事を作る回数が増えたという方が多いのではないのでしょうか?『手間や時間をかけずに調理したい』『野菜をたっぷりとりたい』。そんな願いをかなえるのが、野菜のフリージングです。新鮮な旬の野菜を購入して、無駄なく使い切りたいとは思いませんか?おうち時間が増えた今こそ、野菜のフリージングに挑戦してみましょう。

野菜のフリージングのメリット

新鮮さ、おいしさキープ!

買ってすぐに冷凍すれば、おいしさも鮮度もキープ。冷凍保存期間は3週間~4週間がベストです。



おいしさUP! 栄養UP!



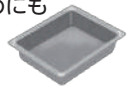
冷凍することで栄養価がUPしたり、食べにくかったものが、クセやにおいが消えて食べやすくなったりします。例えば、きのこ類はアミノ酸類が増えて旨みも栄養価も高まり、ブロッコリーは肌を酸化から守ってくれる成分が増えます。

時短調理が可能!







週末にカット・冷凍しておき、使う時はそのまま調理したり、自然解凍して食べられる野菜もあります。



## 基本の手順

- 1 キッチンペーパーで水分をしっかり拭き取る 
- 2 ラップや冷凍保存袋に入れ空気をできるだけ抜く 
- 3 味や食感を損なわないためにも金属製バットの上のせて速く冷凍させる 

## 主な野菜類のフリージングと調理法

野菜類	切り方	調理法
 きのこ類	石づきを切り落とし、洗わず割いたり、切ったりする	凍ったまま調理
 玉ねぎ・ねぎ	玉ねぎは薄切りに、ねぎは斜め切りにする。ねぎは薬味用に小口切りにしても◎	凍ったままでも使いたい分だけ取り出し可能
 キャベツ・小松菜などの葉野菜	株や芯は切り、食べやすい大きさに切る	凍ったまま調理。熱湯をかけるだけでも可
 大根・にんじんなどの根菜	薄切り、いちょう切りにする。大根はおろしても可	凍ったまま調理。おろしものは自然解凍可
 ブロッコリー・カリフラワー	小房に切る。茎部分は厚めに皮をむき、薄切りにする	凍ったままゆでるか電子レンジ加熱
 トマト	へたをとってまるごと冷凍または、ざく切りにする	まるごと冷凍したものを水につけると皮が簡単にむける

あなたの健康を見つめてみませんか?

## 人間ドック・乳がん子宮がん検診

当健診センターでは人間ドック、乳がん子宮がん検診をはじめ各種健康診断をご用意しております。また多数のオプション検査もございますので、お気軽にご相談ください。



東京都杉並区高井戸東  
高井戸東健診クリニック  
ご予約はこちら  
03-3331-6823  
(平日 9:00~17:00)  
高井戸東健診 検索



長野県上伊那郡辰野町  
ほたるの里健診センター  
ご予約はこちら  
0120-371-787  
(平日 9:00~17:00)  
ほたるの里健診 検索