

ほっこり栄養便り

まつもと薬局 認定栄養ケア・ステーション



ホームページ



公式LINE

野菜を上手に保存するポイント

野菜を買っても使いきれず傷んでしまう…そのようなことはありませんか？

物価が高騰している今、使い残りの野菜、多めに購入した野菜もムダなく1日でも長く保存し、美味しく食べましょう。

ポイント



- ① 野菜が育った状態と同じように保存する。
- ② 野菜に適した温度で保存する。
- ③ キッチンペーパーや新聞紙に包み、袋に入れて保存する。
- ④ 水滴は取ってから保存する。
- ⑤ 冷凍保存を活用する。



楽!

ら

く

う

ま

うま!

レ

シ

ピ

冷凍保存した野菜を活用したレシピ

焼き鳥キャベツ丼



包丁も火も使わずに
作れて栄養バランスも
バッチリ★

【材料】 一人分

ごはん	150g
焼き鳥缶詰	75g
キャベツ	50g
ピーマン	40g
コーン	10g
有塩バター	4g

冷凍のまま使用

【一人分】

エネルギー:419kcal たんぱく質:18.9g 脂質:9.9g 炭水化物:68.3g 塩分:1.9g

【作り方】

- ① 食べやすい大きさに切ったキャベツ、ピーマンの冷凍野菜と焼き鳥缶、コーン、バターを耐熱容器に入れて、電子レンジで3分間(600W)加熱する。
- ② 味が全体に馴染むように混ぜ、ご飯の上に盛り付けて出来上がり。



まつもと薬局レシピ
動画サイトはこちら

野菜別 保存方法

野菜	常温	冷蔵	冷凍
 ジャガイモ	冷暗所で 約4か月	15℃以上だと芽が出やすい ので夏場は冷蔵野菜室で 保存	くし形やマッシュにして 約1か月
 だいこん	葉をとって 新聞紙で包み 約1か月	ラップで包んで約1週間	使う大きさにカットし 保存袋で約1か月
 きゅうり	10～15℃で ラップで包み ポリ袋に入れる	夏場は冷蔵野菜室で保存 ※水分をふき取る	水気をきって丸ごとラップに 包み約3週間
 トマト	8～10℃で ペーパーに包 み約1週間	ヘタを下にしてキッチンペー パーで包み約7～10日	ヘタをとって丸ごとまたは使 いやすい大きさにカット 保存袋で約2か月
 ピーマン	10℃前後で 約1週間	3～4個ずつ キッチンペーパーで包み ポリ袋に入れて約2週間	使いやすい大きさに カットして約1か月 使うときは冷凍のまま使用
 キャベツ	冷暗所で 3～4日	芯をくり抜き濡らしたキッチン ペーパーを詰めて約3～4週間 外側の葉から使用	カットし水気を切り 保存袋で約2か月 使うときは冷凍のまま使用
 レタス	×	丸ごとの場合は ポリ袋に入れて約7～10日 外側の葉から使用 芯を残したまま	水気をきって食べやすい大き さに切り保存袋で約2週間 →汁物などにおすすめ 栄養価UP
 ほうれん草	×	湿らせたキッチンペーパーで 包みポリ袋に入れて立てて 約3～4日	洗って水気をふき取り3～ 4cmにカットし約1か月
 しいたけ	×	キッチンペーパーで包み 軸側を上にして約2～10日	軸はカットしてラップに包み かさは下にして丸ごと保存袋 にいれて約1か月 うまみUP
 しめじ えのき	×	ペーパータオルや新聞紙で 包み、約1週間 水滴が付い ていると傷みが早い	石づきを取り、使いやすい 大きさにほぐし生のまま 冷凍で約1ヶ月 使うときは冷凍のまま使用
 もやし	×	もやしが浸るくらいの 水につけて保存 2日に一度水を入れ替える	袋のまま保存 →汁物などにおすすめ

×→不向き