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

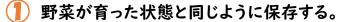
ホームページ

公式LINE

野競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





- 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。



冷凍保存した野菜を活用したレシピ

德是島主办べツ許



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

【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
	じゃがいも	冷暗所で 約4か月	I5℃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 I 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 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	I O℃前後で 約 I 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
A la	まうれん草	×	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
6-3)	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