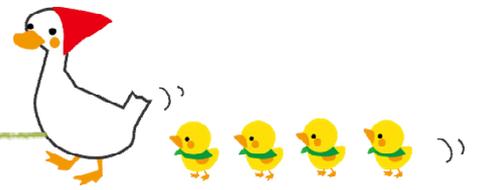


# ♥ フリージングを活用



## すばやく冷凍を！

食材は薄く、小さく小分けにする。  
菜箸で筋をつけておくと必要な量だけ  
とりだせて便利

## 新鮮なうちに冷凍。再冷凍はNG！

鮮度が低下する前に、買ってすぐに冷凍を。  
また、一度解凍したものをもう一度凍らせる再冷  
凍は、味や栄養が落ち、雑菌が繁殖する原因とな  
るため、1回で使い切ろう！

## 必ず加熱解凍を！

室内での自然解凍は、雑菌が繁殖する場  
合があるため、避け、必ず加熱解凍をし  
よう。電子レンジを使用したり、おかゆ  
やスープなどを煮ている鍋に、凍ったま  
ま食材を入れ、調理と解凍を同時にする  
と手軽にできます

## 保存は1週間が目安

密閉容器に日付を書いておこう



## 素材別留意点

《おかゆ》1食分に小分け容器に入れたり、ラップに包んで冷凍

食べる量が少ないうちは、製氷皿で凍らせて、凍ったら冷凍用保温袋にいれておく

《野菜》ゆでて使いやすい大きさに切っておく。じゃがいもはつぶす

《肉》ゆでてからきざむ。1回に使う量を小分けしておく

《魚》ゆでて皮と骨をとり、ほぐす。1回に使う量を小分けしておく

《だし汁》製氷皿に入れて凍らせる。凍ったら冷凍用保存袋に入れる

《ホワイトソース・トマトソース》冷凍用保存袋に入れて、薄くのばし、お箸で1回分ずつ節目  
を入れておく

《大豆製品》豆腐は冷凍保存できないが、納豆は冷凍可能

## 失敗しないコツ！ 冷凍に向くものと向かないものを知ろう

### 調理法によって冷凍可能なもの



牛乳は冷凍不可。ホワイトソ  
ースに加工すると冷凍可能



生のままや、ゆでたものは冷  
凍不可。マッシュポテトにす  
ると冷凍できる。

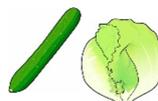


生卵、ゆで卵は冷凍不可。いり  
卵、薄焼き卵、生卵の卵白のみ  
冷凍可能

### 冷凍に向かないもの



寒天ゼリーは、プルプルの状  
態には冷凍不可



生野菜は細胞壁が壊れるた  
め、葉ものの野菜は冷凍不可



豆腐はスポンジみたいになっ  
てしまうため冷凍不可