

日持ちしない

もやしは



冷凍してみよう

冷凍用の密閉保存袋に入れて
冷凍すれば2週間程度は
保存可能!!



2ヶ月間持ちさせるには

トマトは



ヘタ付きのまま 冷凍庫へ

ヘタ付きのまま保存袋に入れて
冷凍庫へ!!

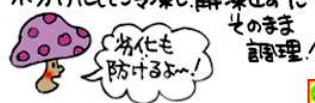


きのこは 冷凍保存で



旨さ4倍アップ!

きのこを冷凍すると、
「グアニン酸」「アスパラギン酸」などの
うま味成分が3~4.5倍もUP!
小分けにして冷凍し、解凍するに
そのまま調理!

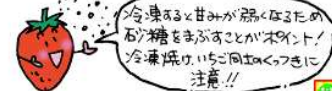


いちごの 冷凍保存



おいしく冷凍するコツ

1. いちごを洗ってよく水気を拭きとる!
2. ヘタを取り出し糖をいちご全体にしっかりとまぶす!
3. 空気を抜きながら、冷凍保存袋の封をしっかりと冷凍庫で保存!



トマトは



これで10日間 長持ち!

ヘタを下にして、1個ずつ
キッチンペーパーに包んで、
ポリ袋に入れて野菜室へ!
これで、7~10日間OK!!



レタスは つまぶじ



1週間シャキシャキ!

芯に2~3本のつまぶじを刺して、
1週間ほど保存可能に!!
芯に2~3本のつまぶじを刺すことで
レタスの成長点を止めることができる。



長持ちするには

バナナは



常温で熟したら野菜室へ

常温で好みの状態に熟したら
1本ずつ新聞紙に包んでビニール
袋に入れて野菜室へ!!



りんごは



買ってきたらすぐ 冷蔵庫へ

- りんごは買ってきたらビニール袋かぬれた新聞紙に包んですぐに冷蔵庫へ!
- りんごが出る成長物質による追熟と水分の蒸発を防ぐことが大切です!



きゅうりは



野菜室に立てて保存

- 1本ずつキッチンペーパーで包み、何本かまとめてポリ袋に入れて、冷蔵庫の野菜室に立てて保存!
- 残りそうなら冷凍保存も
- 薄い輪切りにして塩もみにし、水気を絞る!
- 小分けにしてラップで包んで保存袋で冷凍!
- 解凍は、すぐに「和」之物に!



小松菜は



小松菜はゆでずに、生のまま冷凍すると、栄養を逃さず、長持ちするよ!

1. 洗って根元を切り落とし、3~4cm幅に切って水気を切る!
2. 冷凍用保存袋に入れて冷凍保存!
3. 凍ったまま炊め物、汁物に使えて便利! 1~2週間を使い切ってね!



ほうれん草は



生のまま冷蔵して、おいしさ保存!

1. 生のままほうれん草を二つ折りの新聞紙に包む!
2. ビニール袋に入れて軽くしぼり野菜室へ!!



パンプキン



長持ちさせていつまでもおいしく

緑黄色野菜の代表!
かぼちゃのおすすめ保存法

1. かぼちゃを食べやすい大きさに切る!
2. ジップロックにかぼちゃを入れる!
3. なるべく空気を抜いて冷凍保存!



ブロッコリーは



芯をぬいて冷凍保存!

1. 芯の部分を避けたキッチンペーパーで巻く!
 2. 花蕾にも湿らせたキッチンペーパーをふんわりかぶせる!
 3. ポリ袋に入れて、コップやビンに立てて冷蔵庫で保存!
- 分けて冷凍保存も長持ち
1. 保冷剤と一緒に入れる!
 2. キッチンペーパーで水気をふき取る!
 3. 1回分を小分けに冷凍室で保存!



にんじんは



立てて冷蔵庫に

1. 乾燥を防ぐために、キッチンペーパーで1本ずつ包んでね!
2. 2~3本ずつポリ袋に入れて立てて保存!!

冷凍に、そのまま調理も...

1. せんたくりや短冊切りにして、保存袋に入れて冷凍保存!
2. 解凍せずに、そのまま調理もできるよ!



ほうれん草は



生のまま冷凍して、おいしさ長持ち保存!

1. 葉は1食分(2葉分ほど)ごとに冷凍用保存袋に入れ空気を抜く!
2. 袋の口を閉じて、金属バットに乗せて急速冷凍!
3. 茎や根元はラップに包んで分けて冷凍!



まるごとキャバツは



これでおいしさ長持ち!

1. キャバツの花をくりぬき、湿らせたペーパータオルでぎゅぎゅする!
2. 新聞紙で包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存!

- 注意**
- 細菌の繁殖を防ぐため、ペーパータオルは2~3日取りかえる。
 - キャバツは成長が止まってしまうためなるべく早く食べ切る。
 - キャバツは呼吸しているため、ビニール袋は軽く閉じる。



大根は



葉っぱと根っこ 別々に
冷凍し、おいしさ長持ち保存!

- 葉っぱ**
1. 固めに茹で、細かく切る!
 2. 水気を切り、冷凍用保存袋に小分けして保存!
- 根っこ**
1. 使いやすい形に切り、冷凍用保存袋に重ならないように入れる
 2. 冷凍庫で保存!



残ったお肉は



冷凍保存がオススメ

おいしい冷凍するコツ

1. キッチンペーパーできれいに!
2. 1回分を小分けする!
3. 空気を抜いて、なるべく平らにして冷凍庫に!



冷凍したお肉は
1ヶ月以内に食べると
美味しく2週間以内!



簡単おいしい 豆腐は



水をかえて長持ち!

水を張った容器に入れて、フタをして
冷蔵庫に!
毎日水を換えれば、4~5日ほど
保存可能に!



お水は豆腐が
腐れるまで入れてネ!



家にある カットキャベツは



これでおいしさ長持ち

用意するのは
ビニール袋だけ!



1. ラップで包まれている呼吸ができず傷んでしまうので、必ず「ビニール袋」に入れ替える!
2. 冷蔵庫で保存!



余ったパンは



冷凍しおいしく保存!

- 食パン**
- ・1枚ずつラップで包み、ジップ付きの密封袋に入れて冷凍保存!
 - ・アルミホイルで包んで、トスターで!
 - ・保存期間は1~2週間まで!

- 他のパン**
- ・他のパンも、1個ずつ空気に触れないようにラップで包み、保存袋で冷凍保存!
 - ・個包装のパンは、そのまま冷凍、アルミホイルで包んでトスターで!

注意
生野菜や果物、ゴロっとした芋、タマネギの茗荷、ネズミやチキンのアリのパンは冷凍には向きません!



使い切り簡単レシピ

訳あり特価!!



外見に傷がありまが、
中身は問題なく
お召し上がりいただけます。



買わないきゃ もったいない!



使い切り簡単レシピで
おいしく食べよう!



使い切り簡単レシピ

白菜と人参の 甘酢和え



- ① 白菜はざく切り、人参は細切り。
- ② ①をやわらかくなるまで茹でる。
- ③ 調味料を和える。

材料

白菜	3枚	唐辛子(細切り)	小1
人参	1/4本	砂糖	大1(4g)
塩	1/2(2g)	酢	大2(8g)
しょうゆ	小1(6g)		



使い切り簡単レシピ

玉ねぎを 使ってカポナータ風



- ① 玉ねぎはくし切り、ナス・トマトは乱切り、人参は輪切り、ベーコンは1cm幅に切る。
- ② フライパンに油を入れ、おろしにんにくを入れる。
- ③ 人参、玉ねぎ、ナス、トマト、ベーコンの順に炒める。
- ④ コンソメ3gを水に溶かし、ケチャップを入れ、ひと煮立ちさせて完成。

材料

玉ねぎ	60g	ベーコン	10g	トマトケチャップ	15g
なる	60g	油	12g	おろしにんにく	4g
人参	20g	コンソメ	3g		
トマト	70g	水	200ml		



使い切り簡単レシピ

りんごと小松菜の スムージー



- ① 小松菜(1/3束)はざく切りにし、りんご(1/2個)は芯を除き、皮つきのまま適当な大きさに切る。
- ② ミキサーに、小松菜、りんご、プレーンヨーグルト(150g)、レモン汁(大さじ1)、砂糖(大さじ1)を入れて、かくはんする。

※2人分のレシピです!!



使い切り簡単レシピ

柿の ヨーグルトがけ



むいた柿に
ヨーグルトをかけるだけ!

ビタミンCの量は
みかんの2倍!



使い切り簡単レシピ

きゅうりの オープン-toast



- ① きゅうりをみじん切り、ゆで卵をざく切りにする。
- ② ①をマヨネーズで和える。
- ③ 食パンに②をぬって、チーズをかけて、トースターで3分焼いて完成。

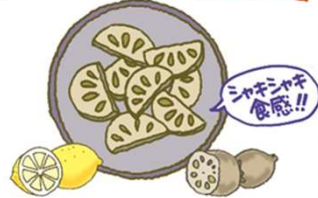
材料

食パン	180g	マヨネーズ	8g
きゅうり	80g	チーズ	30g
ゆで卵	100g		



使い切り簡単レシピ

レモンでさっぱり れんこん焼き



- ① れんこんを半分にとって水につける。
- ② ペーパーで軽く水気を拭き、両面に小麦粉をまぶす。
- ③ 熱したフライパンに油をひいて、れんこんを並べ、塩こしょうをする。
- ④ れんこんがやわらかくなったら、レモンを絞る。



使い切り簡単レシピ

バナナの キャラメリゼ



- ① バナナ(1本)を斜め切りにする。
- ② 熱したフライパンにバター(大さじ1)を溶かし、砂糖(大さじ1.5)を加える。
- ③ 砂糖が溶けたらバナナを入れて、両面がまっ黄色になれば完成。

材料

バナナ・砂糖・バター

※焦げやすいので最初は弱火で調理!!



使い切り簡単レシピ

にんじんきんぴら



洗って皮ごと千切りした、にんじんを
ゴマ油で炒める!
しょうゆ、砂糖、酒で味付け、
白ごまを振るだけでOK!



にんじんに含まれるβ-
カロテンは、油と一緒に
調理すると、吸収力が
アップ!!



使い切り簡単レシピ

小松菜と油あげの 煮浸し



- 小松菜は3~4cmの長さに、油あげは幅1cmに切る。
- 鍋にだし汁、しょうゆ、酒、みりんを煮たて、小松菜と油あげを入れて、火が通ったら出来上がり!



使い切り簡単レシピ

もやし 1袋全部使い切る

残さず食べよう!
もやしの炊き込みご飯



時短レシピ!

レシピはこちら!

好きな野菜を自由に切って、しょうゆ、酒、顆粒だし、白ごま、お好みでネギ、しょうがを入れて炊くだけ!



使い切り簡単レシピ

ブロッコリーの 茎のきんぴら



- ブロッコリーの太い茎は皮をむいて細切り、人差し指の長さで細切り!
- 熱したフライパンにひまわり油を入れ、人差し指の長さの茎をしんなりするまで炒める!
- 酒、砂糖、しょうゆ、みりんを加えて、汁気がなくなるまで炒めたら完成!



使い切り簡単レシピ

大根と貝柱の サラダ



- 大根は皮つきのまま干切りして、塩もみして水気を切る!
- 大根の葉を1cm幅に切りゆでる!
- これらと貝柱、マヨネーズを和えて完成!



使い切り簡単レシピ

残った

青ネギともやしで 簡単スープ



ネギともやしのピリ辛豆腐スープ!

- 青ネギ(白ネギの青い部分も可)ともやしを洗い、青ネギは斜め切りにしておく。
- 鍋に水、鶏ガラスープの素を入れ火にかけたら、もやしと青ネギを加えて火が通るまで煮る。
- 豆腐を加えてお玉で食べやすい大きさに切る。
- 豆板じょうゆと味を調整して完成。

材料 (2人分)

もやし	100g	鶏ガラスープの素	3g
長ネギの青い部分	50g	豆板じょうゆ	2g
絹ごし豆腐	150g	しょうゆ	小さじ1
水	300g		



使い切り簡単レシピ

キャベツ(芯も使用)と チーズのパリパリ焼き



- キャベツ(芯も使用)とチーズを5mm角に切り、ボウルに入れてコショウを加える。
- オリーブオイルをひいたフライパンに入れて、周りがきつね色になったらひっくり返す。
- 開かずに、きれいな色になるまで、くり返して完成!



使い切り簡単レシピ

まるごと にんじん ナムル



- きれいに洗った人参を皮のまま干切りし、大きじ1の水を加え、ラップ!
- 電子レンジで3分30秒加熱する。(足りない場合は30秒ずつ加熱する。)
- ニンニクチューブと、鶏ガラスープの素としょうゆと和えて完成!



使い切り簡単レシピ

ほうれん草の レモンちくわ和え



- ほうれん草を3cm幅に切り(株元も使用)2つに分けて電子レンジで600w 2分!
- ちくわは輪切りに!
- ニンニクチューブ、砂糖、ごま油、レモン汁、しょうゆ、ちりめんじゃこ、コーンおろしと一緒にと和えて完成!

