

レシピで冷凍した食材

食 材	レシピ掲載ページ	ほかにも使える調理例
大根	p 6 サラダ, p 7 みそ田楽, p 13 大根もち	みそ汁、おろし煮 きんぴら
かぼちゃ	p 4 かぼちゃ餃子, p 12 かぼちゃのスープ	お焼き
絹さや	p 3 いら豆腐	すまし汁
きゅうり	p 6 サラダ	酢の物
ごぼう	p 2 つくね団子	煮物
白菜	p 8 煮物, p 9 煮浸し	鍋物、炒め物
ほうれん草	p 5 ナムル	卵とじ
長ねぎ	p 3 いら豆腐, p 11 すまし汁	炒め物
にんじん	p 1 炊き込みごはん, p 3 いら豆腐, p 10 煮物	みそ汁、炒め物
もやし	p 5 ナムル	みそ汁
きのこ	p 3 いら豆腐, p 8 煮物, p 11 すまし汁	みそ汁、炒め物
だし昆布	p 1 炊き込みごはん, p 10 煮物	佃煮
卵	p 3 いら豆腐	サラダ
ひき肉	p 2 つくね団子, p 3 いら豆腐	炒め物
木綿豆腐	p 2 つくね団子, p 3 いら豆腐, p 8 煮物	—
油揚げ	p 9 煮浸し	みそ汁、煮物

野菜を冷凍するときの衛生上の注意点

様々な食材が入っている冷凍庫での保管には注意が必要です。
生のまま使用する場合には、特に注意しましょう。

- ①冷凍前の処理を行う際の手指、調理器具は清潔に保つ。
- ②密閉容器や袋に入れて、空気を抜いてふたをしっかりと閉める。
- ③冷凍室の生肉や生魚とは区画を別にする。
- ④冷凍後、日にちが経過したものは加熱して食べる。
- ⑤およそ1か月以内には使いきる。