



簡単
食べきり

春野菜の保存方法と

レシピで NO食品ロス!!



「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられる食品のこと。
食品ロスの多くを占めるのは野菜。工夫次第でまだまだ食べられます。野菜を正しく保存し、余りはおいしく使い切りましょう!!

ネギが
メインになる!

ネギ焼き(2枚分)



ソース
マヨネーズ
鰹節で
お好み焼き風

材料	
□ネギ	1束
□お好み焼き粉	200g (または小麦粉)
□水	200ml
□卵	1個

作り方

小口切りにしたネギと
すべての材料を混ぜて焼く。

ポン酢や
しょうゆを
かけて和風味!



お弁当にも
ピッタリ!



もやしの豚バラ巻き(2人分)



材料

□もやし	1/2袋
□冷蔵庫にある野菜	おこのみ
□豚バラ肉	6枚(約200g)
□焼き肉のたれ	大さじ2

作り方

1. もやしをよく洗い、冷蔵庫にある野菜(インゲン豆、豆苗等)を長さを合わせて切る。
2. 豚肉を広げ、1で切った野菜ともやしを乗せて巻く。
3. 2をフライパンに並べ、ふたをして焼く。
4. 全体に火が通ったら、焼き肉のたれをかけて完成。

カレー粉は
万能

春キャベツとアスパラガスのカレー炒め(2人分)



材料

□春キャベツ	4分の1個
□アスパラガス	2本
□カレールウ	1かけ
□油	小さじ1

作り方

1. キャベツはせん切り、アスパラガスは薄く切る。
2. フライパンに油を入れて熱し、アスパラガス、キャベツの順に入れ炒める。
3. 野菜がしんなりしてきたら、細かく刻んだカレールウを加え、混ぜ合わせる。



「食品ロス」を減らそう！食品保存のコツ～冷凍編～

気温が高くなるこの時期は、野菜の傷みも早くなります。今回は、冷凍できる野菜と保存のコツを紹介します。冷凍をうまく活用して長くおいしく保存し、しっかり食べきりましょう！

知っていますか？“ダイレクトフリージング”

ダイレクトフリージングとは、洗った野菜を調理しやすい大きさにカットし、生のまま冷凍する方法です。使う時は凍ったままの野菜をそのまま加熱することができるので、解凍する手間もありません。

野菜の種類によっては本来の味を損なうことなく長期間保存することができます。今回は、冷凍に適した野菜とそのコツをご紹介します♪



🗨️ 保存の目安は1か月です！

冷凍に向いている野菜

ほうれんそう



にんじん

いちょう切りや短冊切りなど用途に合わせてカットし、小分けにラップで包んで冷凍する。

ブロッコリー



房部分は使いやすい大きさに切り、茎の部分は皮を包丁で軽く落とし、輪切りにして冷凍する。

キャベツ・白菜

芯を切り落とし、水洗いしてからざく切りにして冷凍する。



株元を切り落とし、ざく切りにして冷凍する。

工夫すれば冷凍できる野菜

▲もやし ▲トマト ▲きゅうり ▲なす ▲じゃがいも・さつまいもなどの芋類

これらの食材は、令和2年度の冷蔵庫チェックで多くの家庭から捨てられていた野菜です。冷凍に向かない野菜も、冷凍の仕方や調理方法を工夫すると長期間おいしく保存できます♪

もやし

流水で洗ったあと水気をしっかり切り、冷凍用の保存袋に入れて冷凍すると、2週間程度保存できます。

🗨️ワンポイント
一度洗ってから冷凍することで臭みを軽減！

🗨️ワンポイント
食感は落ちますが、味が染みやすいので鍋やスープが◎！



トマト

(丸ごと冷凍の場合)
ヘタを外し、丸ごと冷凍
(切って冷凍の場合)
皮付きのままざく切りして冷凍。

冷凍庫で2週間程度保存できます。



きゅうり

(丸ごと冷凍の場合)
水でよく洗い、ペーパータオルでふき、1本ずつラップで包み冷凍する。
(切って冷凍の場合)
輪切りにした薄いきゅうりを塩もみして、5分おいて、水気をしぼって冷凍する。

🗨️ワンポイント
解凍は、流水で半解凍にすると、切りやすい。
カット後は、ピクルスやマグロと和えてユッケ風に◎

なす

へたを切り落としてレンジ加熱(2本あたり600W 2分30秒)後、粗熱をとり、ラップで包み冷凍する。

冷凍庫で1ヶ月程度保存できます。

🗨️ワンポイント
解凍は、レンジ(1本あたり600W30秒)する。



毎週 **金**曜日は冷蔵庫チェックの日
冷蔵庫に古い食材や食品はありませんか？

賞味期限

おいしく食べることができる期限
※賞味期限が過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません。

消費期限

過ぎたら食べないほうがよい期限