

食材を冷凍して食品ロス削減につなげていきましょう♪

食 材	保存期間 の目安	保存形態	冷凍・解凍・調理ポイント
肉 類	4 週間	用途に 合わせて	冷蔵庫か常温で解凍する。 下味を付けておくことにより、解凍後すぐ に調理することができる。鮮度に注意。
魚 類	4 週間	内臓は取る 用途に 合わせて	冷蔵庫か常温で解凍する。 下味をつけておくことにより、解凍後すぐ に調理することができる。鮮度に注意。
貝 類	4 週間	殻ごと	冷凍のまま加熱調理。酒蒸し・ボンゴレ・ 味噌汁など多用途に使うことができる。 しじみは冷凍で栄養アップ!!
大 根	2 週間	皮をむき 用途に合わせ てカット	冷凍のまま加熱調理。冷凍する事により繊 維が壊れるので短時間で味がしみ、生から 煮るよりも早く柔らかな食感に仕上がる。
大根おろし	3 週間	すりおろして 水気を切る	保存袋に平らにして保存する。食べる時 は必要な分だけ割って取り分け、冷蔵庫 で自然解凍。
ブロッコリー	2・3 週間	食べやすい 大きさに切る	炒め物やシチューなど冷凍のまま  加熱調理する。(茎も含む)
にんじん 	4 週間	皮をむき いちょう切り 輪切りなど	大きめのものは冷凍のまま煮込み料理全般 に調理できる。細かくカットしたものは冷 凍のまま炒め物に利用できる。
長ネギ	4 週間	斜め切り 小口切りなど	冷凍のまま加熱調理。青部分はそのまま冷 凍し角煮などの香りづけにも可。 薬味もOK。
玉ねぎ	2・3 週間	小口切り みじん切り 乱切りなど	冷凍のまま加熱調理。煮込み料理・炒め 物・ハンバーグなど、多用途に調理でき る。味の染み込みも早い。
トマト プチトマト	2・3 週間	丸ごと  乱切りなど	冷凍のまま加熱調理。丸ごと凍らせたもの は、流水で簡単に皮をむくことができる。 プチトマトはそのままスープなどに…
きのこ類	4 週間	使う大きさ 房ごとに	冷凍のまま加熱調理。 炒め物・汁物・鍋物・煮物・グリル  なんでもござれの冷凍界の優秀選手。
パ ン	4 週間	小分けにする	冷凍のままトースターで焼く。 焼き時間はトースターにより  異なります。
ごはん	4 週間	食べる分を 平らにラップ	冷凍されたラップのまま電子レンジで加 熱。1食分600w3分(茶碗1杯0.5合)
ピザチーズ	4 週間		冷凍する前に片栗粉をまぶす。 冷凍のまま加熱調理。

※冷凍に向いていない食材=水分や油分が多い野菜やお肉(胡瓜・レタスなど)

※冷凍のまま加熱調理できる家電やグリルがあると更に便利です。