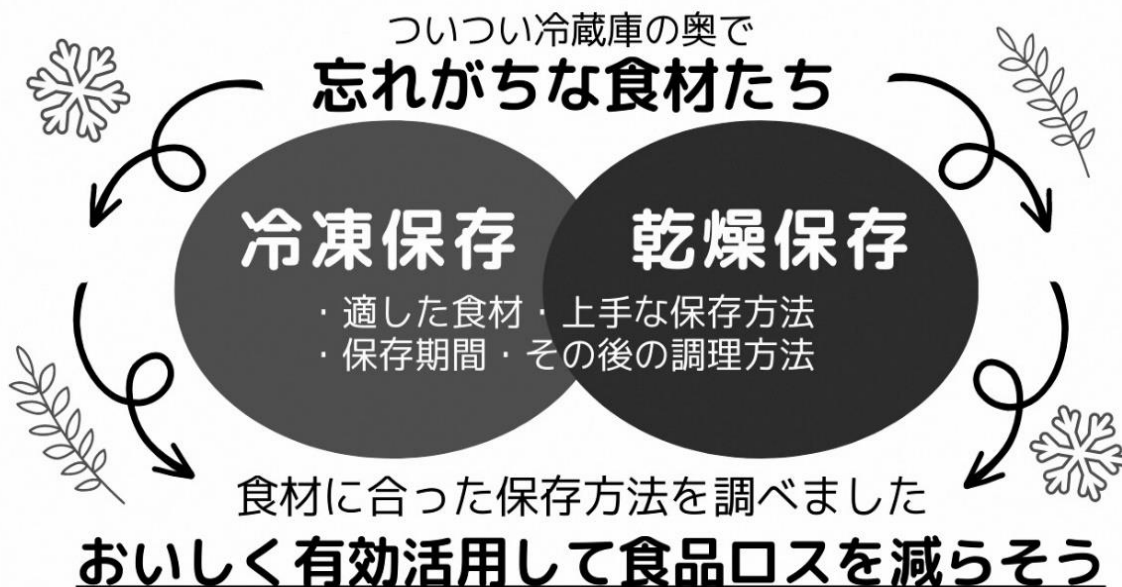


# 取組内容



## 冷凍&ドライ いいこといっぱい!!

### 冷凍

- ◆冷凍することにより繊維質が壊され味が早く染み込み調理時間の短縮にもつながります。
- ◆新鮮なうちに冷凍することで鮮度や旨味をキープ。
- ◆冷凍用保存袋・容器・ラップがあれば簡単に組み組むことができます。
- ◆きのこ・しじみは冷凍することにより、旨味や栄養がアップします。

### ドライ

- ◆太陽の光をたっぷり浴びて、旨味が凝縮します。
- ◆とにかく簡単。切って干すだけでできます。
- ◆水分が抜けて旨味・甘味が増します。かさも減るので生野菜よりもたくさん摂取できます。
- ◆水分が抜けることで保存期間が長くなります。
- ◆セミドライなら朝干して夕飯には食べられます。