

## ～野菜の保存～



### ピーマン(保存期間：1か月)

- ①輪切り、千切りなど使いやすい大きさに切り、塩こしょうでさっと炒める。  
(さっとゆでてもOK)
- ②冷ましてから使いやすい分量に分けて、ラップで包み、保存袋に入れる。



### なす(保存期間：1か月)

- ①使いやすい大きさに切り、油で揚げて冷ます。
- ②使いやすい分量に分けてラップで包み、保存袋に入れる。



### 栗

- ①皮・渋皮をむき、砂糖を少しだけまぶして、冷凍する。

お正月の栗きんとんに  
そのまま使えて便利です！



### さつまいも・かぼちゃ マッシュで冷凍 (保存期間：1か月)

- ①かぼちゃは一口大に切り、サツマイモはそのまま、耐熱容器に入れ、ラップをして、電子レンジで箸がささる程度まで加熱し、つぶして冷ます。
- ②使いやすい分量にして、ラップで包み、保存袋に入れて、空気を抜き、冷凍する。

そのままポタージュスープ  
に使えます。

