

# 栄養ニュース



身近なさまざまなものの値段が上がる中、野菜も例外ではありません！  
近年の気候変動の影響で不作が続き、食卓を彩る野菜類全般の高値が頻発しています…  
そこで、野菜を無駄にしないためにも野菜の保存方法を見直してみましょう♪  
また冷凍保存できる野菜ばかりなので、安い時に少し多めに購入して冷凍してみましょう！

## 長持ちする保存方法と栄養①



### にんじん

β-カロテンを豊富に含む野菜の1つで、美容や健康の維持に欠かせない食材

#### 【冷蔵】

葉を切り落とし、泥付きのものは泥を落として水分をふきとった後、キッチンペーパーまたは新聞紙等で包んでポリ袋に入れて保存。

#### 【冷凍】

使いやすい大きさに切り、水気を拭き取ってから生のまま保存袋に空気を抜いて冷凍する。

★サラダは凍ったままドレッシングに入れると味のしみ込みがよくなる

★煮物・炒め物・汁ものは凍ったまま使う

### 大根

消化酵素が豊富に含まれており、食事に取り入れると消化を助けてくれる

#### 【冷蔵】

葉や茎がついているとしなびやすいため、買ってすぐに葉や茎の部分は切り落とす。さらに大根を根元、中間、先端の3つに切り分け、切り口のところにキッチンペーパーを巻き、ビニール袋に入れて立てた状態で保存。

#### 【冷凍】

使いやすい大きさに切り、水気を拭き取ってから生のまま保存袋に空気を抜いて冷凍する。すりおろした場合は水気を切り、製氷皿やアルミカップなどで小分けにして冷凍する。

★凍ったまま汁もの等に使う

★大根おろしを使うときは、自然解凍してそのまま食べる



## 長持ちする保存方法と栄養②

### もやし

もやしには疲労回復に役立つアスパラギン酸や、美容や健康に良いとされるビタミンCが含まれている

#### 【冷蔵】

保存容器にもやしともやし全体が浸るくらいの水を入れて、蓋をして冷蔵庫へ。2日に一度は水を入れ替える。

※水に浸していると、ビタミンCなど水溶性の栄養が流れ出してしまうため、しばらく使わないと分かっているならば冷凍保存がオススメ。

#### 【冷凍】

洗わなくても冷凍はできるが、洗うことで特有の臭いも軽減できるため、水洗いをしてから水気しっかり取って、冷凍用密閉保存袋に入れて空気を抜いて冷凍。

★炒め物や汁ものに凍ったまま使う

※生よりシャキシャキ感は少し抜けてしまう

※冷凍もやしは生ではなく、必ず加熱調理に使うこと



### ブロッコリー

スルフォラファンという抗酸化作用のある成分を含み、胃の炎症を抑えたりする効果が期待される

#### 【冷蔵】

① 茎を根元から1cmほど切り、根元が浸かる程度に水を入れたグラスにブロッコリーを立て、空気が入るようにポリ袋をふわっと上からかぶせ、輪ゴムで閉じて冷蔵庫で保存。

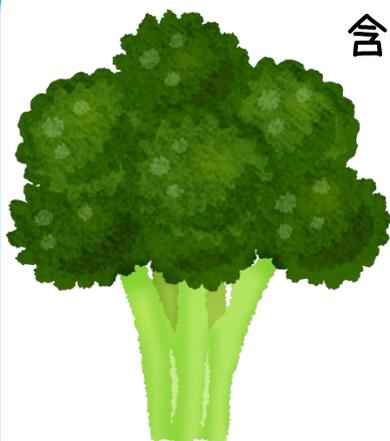
② 新鮮なうちに小房に分けて硬めに茹でてから、保存容器に入れて冷蔵。

#### 【冷凍】

ブロッコリーの房と茎を切り分け、房が大きいものは茎の軸に切れ目を入れて手で割く。水を張ったボウルにブロッコリーを入れてよく洗い、キッチンペーパーで水気をしっかり拭き取ってから袋に入れて冷凍する。

★煮物・炒め物・蒸し物して使い、凍ったまま使う

※自然解凍すると水っぽくなってしまうため、凍ったまま調理する



← LINE

管理栄養士による健康・栄養情報&レシピを配信中!

QRコードを読み取ってご登録できます♪

ぜひチェックしてみてください★



Instagram →