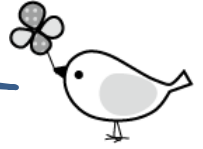


ホームフリージングの方法

～ 上手に冷凍庫を活用しましょう ～

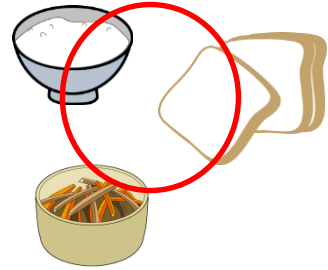
フリージングとは購入した食品や作った惣菜などを長持ちさせる方法です。



○冷凍に向く食品

乾燥品や加熱調理済み品

塩や調味液に着けたものなど食品中の水分が比較的少ないもの
スープ、パン、ごはん、もち、納豆など



○冷凍に向かない食品

生野菜サラダ、生卵、牛乳、とうふ、こんにゃく、プリン、
かたまりで加熱してある芋（つぶしたものは良い）
お店で解凍して売られている生ものなど



○冷凍の方法

*材料は新鮮なものを選び、必要に応じて下処理をする

*小さく分けて、密封保存

*温かい料理はよく冷ましてから冷凍

*汁物は容器の8割程度を目安にする

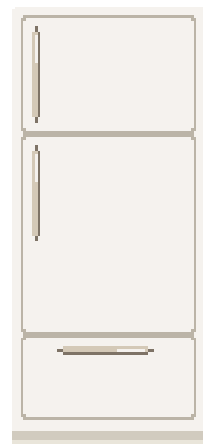
*すばやく一気に冷凍

*食品トレイは外す

*解凍は冷蔵庫内か電子レンジでする

*解凍後の再凍結は厳禁

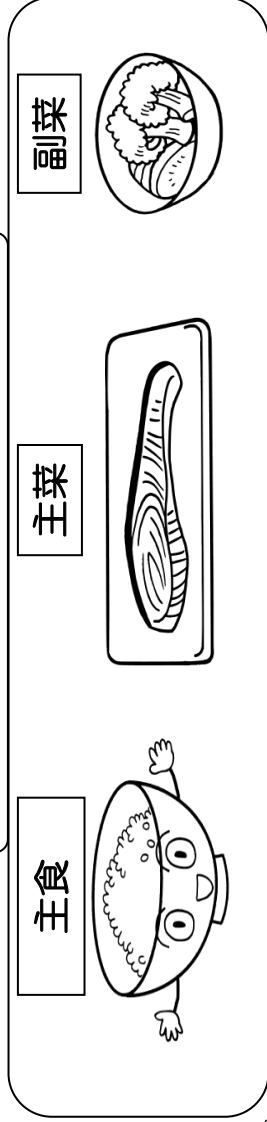
*日付と食品名を記入する



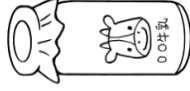


バランスのとれた食事とは？

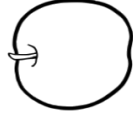
毎食そろえる3つの器



牛乳・乳製品



果物



バランスのとれた食事の言葉は、
主食・主菜・副菜
『3つの器をそろえて♪』

適量
を
よ
う
！



手ばかりで確認した食材を調理すると、このくらいの品数になります



1日分	主菜				副菜			その他	
	魚	肉	卵	豆	野菜4皿	もち1皿	乳製品	果物	
量の目安	魚1匹 (あじ中)	肉1皿 (薄切2枚)	卵1個	豆腐 1/4丁	緑黄色 野菜 2皿	いも (中1個)	海藻 (大さじ1)	きのこ	バナナ (1本)
献立例	魚の 塩焼き	豚肉の しょうが 焼	卵焼き	納豆 豆腐	お浸し・サラダ ソテー・和え物	汁物・煮物・サラダ	チーズ ヨーグル ト		