



8月のテーマ おいしくお得に長持ち保存



せっかく野菜を買ったのにしんなりしてしまった。そんなことはありませんか？それぞれに合った保存方法で野菜をおいしく、お得に長持ちさせましょう。

何でも冷蔵庫保存ではもったいない！

**寒いと低温障害を起こし、栄養素が減ってしまう！
そんな食材は常温 or 野菜室保存**

トマト・ナス・キュウリなどの夏野菜

→3~5日で食べきりましょう！

バナナ・キウイ・里芋・さつま芋など原産地が温かい野菜



冷蔵庫は寒すぎるよ～

**冷凍するとうまみや栄養素がUP！
そんな食材は冷凍庫保存**

きのこ類・小松菜・シジミ・生姜

冷凍すると細胞が壊れ、うまみや栄養素が倍増！



自然解凍をしてお浸しや和え物にするとおいしい！

定番野菜の保存方法

ブロッコリー

1. ペーパータオルで蕾を覆い、さらにラップで覆う。
2. さらにポリ袋をかぶせ、軽く閉じる。
それを立てて保存する。



ニンジン

1. ポリ袋に入っている場合、開封してしっかり水気を拭く。
2. 葉がついている場合は切り落としましょう。
3. 一本一本キッチンペーパーや新聞紙に包んでポリ袋に入れ、立てて保存。



キャベツ

1. 芯をくりぬき、濡れたティッシュもしくはキッチンペーパーを詰める。
2. ポリ袋に入れて軽く閉じる。芯が下になるように置く。



キュウリ

1. しっかり水気を拭く。
2. 一本一本キッチンペーパーに包んでポリ袋に入れ、袋を閉じる。
3. ヘタを上にして立てて保存。



水菜

1. 食べやすい長さに切る。
2. 水に1.2分さらし、ザルに上げて水気を切る。
3. 保存容器にキッチンペーパーを敷き、水菜を置く。
さらにキッチンペーパーを敷き、蓋を閉じて冷蔵保存。
4. キッチンペーパーが濡れてきたらその都度取り換える。



8月のおすすめレシピ

*レシピはリーフレットで！

夏にうれしいさっぱり食欲増進レシピ

簡単坦々ソースで濃厚さっぱり！「坦々冷しゃぶ」

スパイシーだけどさっぱり食べられる「半熟卵のカレーピクルス」

8月のおすすめレシピ

坦々冷しゃぶ

1人分 327 kcal 塩分: 1.6g

材料(2人分)

・豚肩ロース薄切り (豚しゃぶ用)	140g	A	・めんつゆ(三倍)	大2
・トマト(小)	1個		・牛乳	大2
・貝割れダイコン	1株		・練りごま	大1と2/3
・ラー油	適量		・酢	小2
			・おろしにんにく	少々
			・おろし生姜	少々

1. トマトはくし切り、貝割れダイコンは株を切る。Aは合わせておく。全て冷やしておく。
2. お湯を沸騰させる。豚肉を一枚ずつさっとゆで、氷が入った冷水にとる。
3. 1. と2. を皿に盛りAをかける。好みにラー油をかける。



半熟玉子のカレーピクルス

1人分 102kcal 塩分: 0.7g

材料(2人分)

・卵	2個	A	・カレー粉	小1
・パプリカ	1/2個		・酢	大4
・ジッパー付き 保存袋	1枚		・砂糖	大3
			・塩	小1/2
			・ニンニク	1かけ

1. 半熟卵をつくる。卵は沸騰した鍋に入れて6分~7分ほどゆで、水にとって冷まし殻をむく。
2. パプリカは縦1cm幅に切る。トースターで2~3分焼く。ニンニクはスライスする。
3. 材料を全て保存袋に入れる。Aを煮立て火を止め、熱いまま保存袋に注ぐ。2~3時間漬ける。



当院では栄養相談を行っています。
お気軽に医師にご相談下さい。

