

冷凍きゅうりの活用法

①洗って水気を取り、
ラップをして冷凍



②流水解凍



③切って水気を絞って



④ぽん酢で味付け



⑤漬物のような
食感に



冷凍トマトの活用法

①ヘタを取り、洗って、水気をふき取り、ラップして保存袋で冷凍



②凍ったまますりおろして

③②に、オリーブオイルと塩を好みで



凍ったままカレーで煮込む



凍ったまま麺類にのせても



冷凍ピーマンの活用法

①洗って千切り、水気を取り冷凍



③お好みの具材を足してもよし



②めんつゆをいれて解凍

