

柏市民公益活動育成補助金交付事業



柏フレイル予防プロジェクト 2025



フレイル予防レシピ集

作成 東葛北部認定栄養ケア・ステーション



東葛北部認定栄養ケア・ステーションマスコットキャラクター

はじめに

最近こんなことはありませんか？

- 「最近食べられなくなった」「食欲がわからない」「食べるのに時間がかかり疲れてしまう」
 - 「いつも同じものを食べてしまう」「調理が面倒になった」「便秘しやすい」
 - 「下痢しやすい」「硬いものが食べられなくなった」「飲み込みづらくなった」
 - 「膝が痛くて腰が痛くて長く歩けない」「すぐ疲れてしまう」「バッグが重くて持てない」
- 「健康で過ごしたい！」

これは誰もが思うことです。

糖尿病や高血圧、脂質異常症、脳梗塞などの生活習慣病とその合併症を防ぐことも必要です。

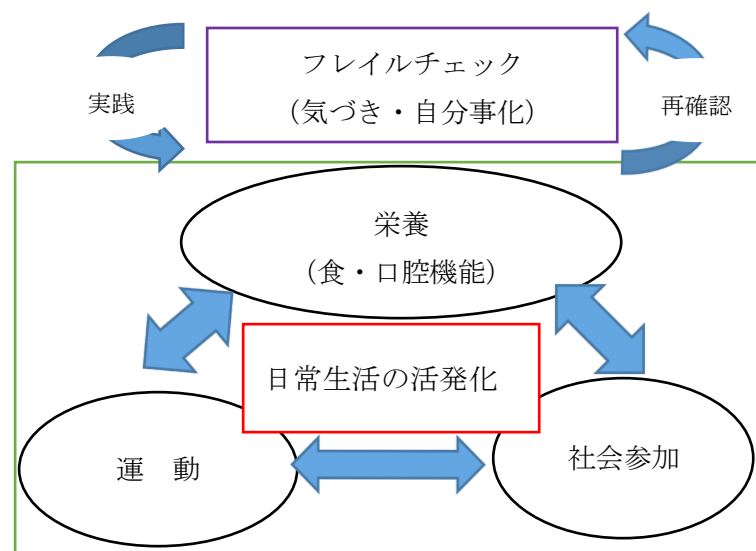
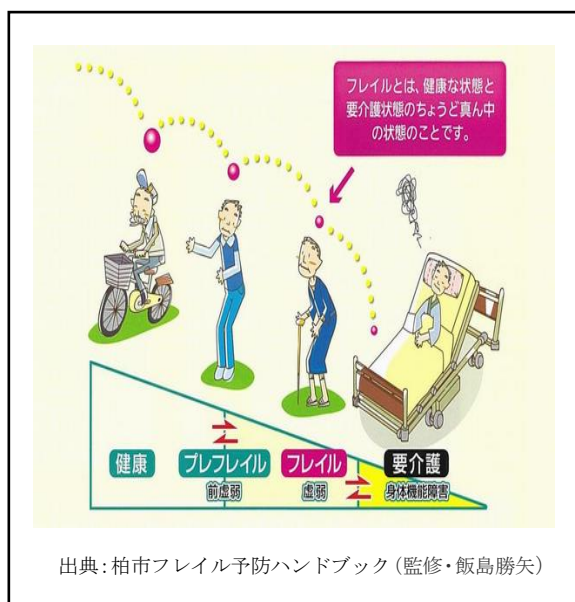
また、健康で活力のある生活を送る為には体力の維持、向上が必要です。しかし多くは、高齢になると食欲が落ち、食事量が減り栄養状態が低下し**低栄養**に陥りやすくなります。

加齢により、心身の活力（筋力、認知機能、社会とのつながりなど）が低下した状態を「**フレイル**」といいます。要介護状態の手前で、そのまま放置していると要介護に近づきますが、早めに気付いて対応すれば、健康な状態に戻り、維持することができる状態です。

「低栄養」が続けば、サルコペニア症候群※となり、フレイル状態が進みます。低栄養を防ぎ、栄養状態を回復させることで、サルコペニア症候群やロコモティブシンドローム（※）の予防・改善にもつながる可能性があります。

※サルコペニア症候群 加齢により筋肉量が減少した状態（進めば食べ物を飲み込む力も弱くなり肺炎も発症しやすい）

※ロコモティブシンドローム 運動器の障害により歩行や日常生活に支障が出た状態。転倒・骨折のリスクが多い。



柏市ではこの**フレイル（虚弱）** 予防に力を入れています

☆ 取り組みにより、「要介護からフレイルに」、「フレイルから健康に」戻ることが出来ます。それには、右の図のようなフレイル予防3本柱を進め、フレイルチェックで気づき、自分の事として自覚して日常生活を活発化していきましょう！

私達、東葛北部認定栄養ケアステーションではフレイル予防の3本柱の「栄養（食・口腔機能）」「運動」「社会参加」の「**栄養**」にスポットをあてました。

柏市公益活動育成補助金（たまご補助金）の支援を受けて昨年度34回の調理実習や試食つき健康講座を行いました。さらに、フレイルランチも11回提供しました。合わせて45回のフレイルに関するレシピのうち、皆様にお勧めしたいものをピックアップしてレシピ集を作りました。

このレシピ集は**柏市民公益活動育成補助金交付事業**により作成しました。

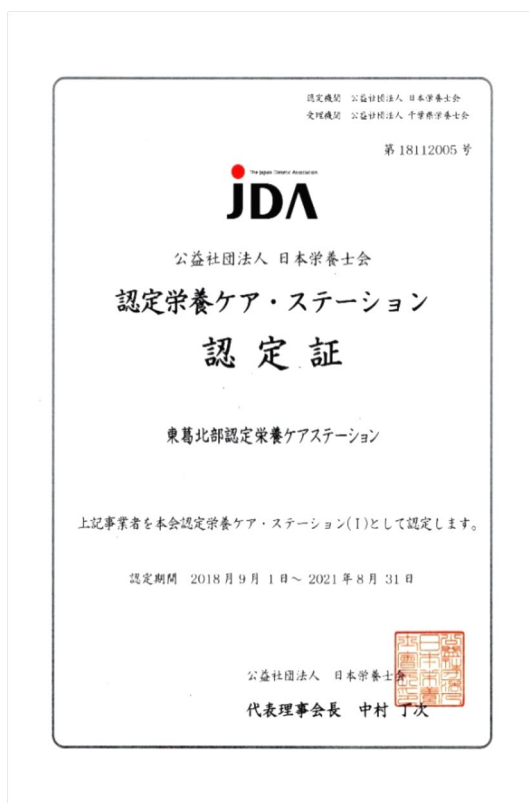
お住いを担当する**地域包括支援センター**はご存知ですか？

地域包括支援センターではフレイルチェックを無料で行っています。

サロンでも皆様からのご依頼によりフレイルチェックが出来ます。是非お問合せ下さい。

地域の中で元気に暮らすためにご自分の健康をチェックしてみましょう。

東葛北部認定栄養ケアステーションも協力しております。



私たちは千葉県東葛北部地域（柏市・松戸市・我孫子市・流山市・野田市）等に在住し、フリーで活動する管理栄養士・栄養士の集まりです。

当ステーションは、「東葛北部在宅栄養士会」が立ち上げ、（公社）日本栄養士会より認定を受けたステーションで、**地域住民のための食生活支援活動の拠点です。**

「食」には必要な栄養を補給する栄養学的機能と、生活を楽しむことや人と人のつながりを生み出す精神的社会的機能を合わせて「食」と捉えて、地域住民の健康づくりに関する活動を行い、地域住民の健康と増進に寄与することを目的として活動しています。

「住まい・医療・介護・予防・生活支援が一体的に提供される地域包括ケアシステムの構築を実現していく」中で

住み慣れた地域で自分らしい暮らしを人生の最後まで続けていくために栄養士がお手伝いしたいと思います。

「特定保健指導」や「介護予防グループ支援」「在宅訪問栄養指導」「健康講座」「食事療法教室」「よちよち広場」「男性料理教室」等。

是非、お声かけください。

連絡先 代表 中村信子 090-8000-6015

メールは ezk05307@gmail.com

発行：2020年3月31日

柏市民公益活動育成補助金交付事業

ツナとごぼうの炊き込みご飯

<材料> (4人分)

米 … 2 合

ツナ缶（水煮）… 1 缶（70g）

ごぼう … 100g

昆布 … 10cm角 1 枚

酒・ポン酢しょうゆ … 各 大さじ2

しょうが … 1 かけ

青じそ … 4 枚

<作り方>

- ① 米は洗いザルにのせて水をきる。昆布は水に漬けておく。
青じそ、しょうがは千切りにする。
- ② ごぼうは皮をそぎ落としささがきにし、水にさらしてから水気をきる。
（ささがきごぼうは市販のものや冷凍食品を使用しても便利です）
- ③ 炊飯器の内釜に米を入れて酒・ポン酢・昆布の漬けた水を入れ、さらに炊飯器内の2合の目盛りまで水を足す。
- ④ 昆布、ささがきの②のごぼう、ツナ缶（汁ごと）を入れて炊飯する。
- ⑤ 炊き上がったご飯を盛り付け、しょうが、青じそを上のにのせる。



たんぱく質 8.3g

脂質 0.8g

食塩相当量 0.9g

焼きししゃもと野菜の酢漬け

<材料>（1人分）

ししゃも … 3 尾（40g）

サラダ油 … 小さじ1

玉ねぎ … 1/4 個

人参 … 20g

きゅうり … 1/2 本

A

しょうゆ … 小さじ1

みりん … 小さじ2

酢 … 小さじ2

七味唐辛子 … 適宜

普通

軟らかめ

ゼリー・ペースト状

<作り方>

- ① A をバットに合わせ、玉ねぎ、人参、キュウリを千切りにして漬け込む。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、ししゃもを並べ入れ、両面を2分ずつこんがりと焼く。油をきり熱いうちに①に漬け込み味をなじませる。

一人前あたり



169 kcal

たんぱく質 11.1g

脂質 7.1g

食塩相当量 1.5g

もやしとキャベツの卵包み

＜材料＞（1人分）

もやし … 50g
キャベツ … 50g
卵 … 1個
マヨネーズ … 小さじ1
油 … 小1
中濃ソース … 適量 5g
青のり … 適量 0.5g

普通

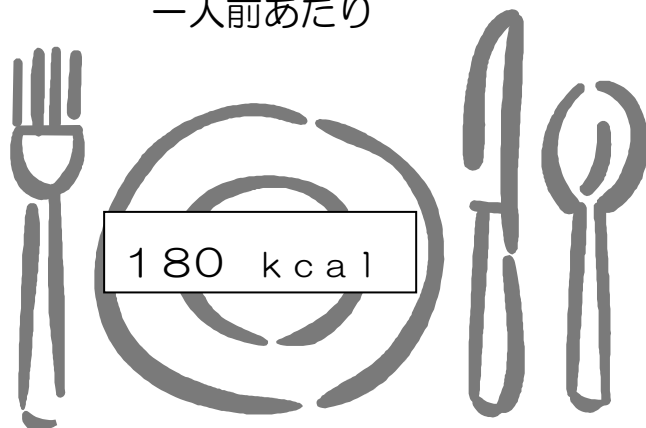
軟らかめ

ゼリー・ペースト状

＜作り方＞

- ① キャベツは千切りにしてもやしと一緒に皿の上のせらップをかけて、電子レンジ 600Wで2分加熱する。
- ② ボールに卵を割り入れて混ぜる。マヨネーズも入れて混ぜ合わせる。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の卵液を入れ菜箸で大きく4回混ぜ火を止めて片側半分に①をのせ、もう片方を上にのせるように折り固まったら出来上がり。お好みでソースやマヨネーズ、青のりをかける。

一人前あたり



180 kcal

たんぱく質 9.0g

脂質 13.1g

食塩相当量 0.6g

キャベツのラー油かけ

<材料> (1人分)

キャベツ … 100g

鶏ガラスープの素 … 小さじ 1/4

酢 … 小さじ 1 と 1/2

砂糖 … 小さじ 1/4

食べるラー油 … 小さじ 1/2

普通

軟らかめ

ゼリー・ペースト状

<作り方>

- ① キャベツを2-3ミリ厚さのザク切りにする。
- ② 耐熱皿に敷き詰めラップをして電子レンジ600wで1分加熱し、箸で上下返してさらに1分加熱する。
- ③ ボウルにキャベツと調味料を入れて混ぜる。

一人前あたり



45 kcal

たんぱく質 1.5g

脂質 1.6g

食塩相当量 0.5g

ブロッコリーとトマトのもずく和え

<材料> (1人分)

ブロッコリー … 30g

トマト … 20g

もずく酢 … 1/2 パック (35g)

普通

軟らかめ

ゼリー・ペースト状

<作り方>

① ブロッコリーは小さく分けて茹でる。

トマトは皮をむいて1センチの角切りにする。

② ①ともずく酢を和える。

※ごま油をトッピングしても美味しいです。

一人前あたり



19 kcal

たんぱく質 2.5g

脂質 0.2g

食塩相当量 0.6g

味噌汁（液体味噌、もやし、キャベツ）

<材料>（1人分）

もやし … 40g

キャベツ … 40g

液体味噌 … 1/2 目盛

普通

軟らかめ

ゼリー・ペースト状

<作り方>

①みそ汁のお碗に液体味噌汁 1/2 目盛り弱を入れ、お湯を半分注ぐ。

茹でて水を絞ったキャベツともやしを入れる。

※キャベツやもやしは茹でて冷蔵庫に入れて置くとすぐに使える。

また、キャベツやもやしを電子レンジで加熱しても短時間で蒸す

ことができる（600wで100gにつき2分ほど）。

一人前あたり



たんぱく質 2.8g

脂質 0.8g

食塩相当量 0.8g

カニ豆腐

<材料>（1人分）

絹豆腐 … 100g（1/3丁程）

カニ風味かまぼこ … 2本

細ねぎ … 2本

サラダ油 … 小さじ1

中華スープの素 … 小さじ1/4

水 … 300ml

酒 … 小さじ1

塩 … 0.3g

こしょう … 少々

片栗粉 … 小さじ1/2（水 … 小さじ1 で溶く）

<作り方>

- ① 豆腐は半分に切り、さらに5mm幅に切る。
- ② カニカマは半分に切ってからほぐす。細ねぎは小口切りにする。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、カニカマ、水、スープの素、豆腐の順に入れ、フライパンをゆすって汁を全体にまわす。
- ④ 細ネギを散らし入れ、酒、塩、こしょうで調味し、豆腐の中心が熱くなるまで煮て味を調える。
- ⑤ 水溶き片栗粉を回しかけ静かにゆすって全体にトロミをつける。

一人前あたり



124 kcal

たんぱく質 7.5g

脂質 7.1g

食塩相当量 0.9g

普通

軟らかめ

ゼリー・ペースト状

フルーツヨーグルト

<材料> (2人分)

プレーンヨーグルト … 80g

スキムミルク … 小さじ2

バナナ … 1本

普通

軟らかめ

ゼリー・ペースト状

<作り方>

① バナナは食べやすい大きさに切る。

(他に季節のフルーツや缶詰でも美味しい)

② ヨーグルトとスキムミルクをよく混ぜる。

③ ①の果物を加える。又はヨーグルトの上に盛り付ける。あれば、ブルーベリーソースやイチゴジャムなどをかける

一人前あたり



111 kcal

たんぱく質 2.9g

脂質 1.3g

食塩相当量 0.0g

パンプディング

<材料>（2人分）

卵 … 1個

牛乳 … 100ml

食パン … 1/6枚

砂糖 … 小さじ1

レーズン … 5g

普通

軟らかめ

ゼリー・ペースト状

<作り方>

- ① ボールに卵、牛乳、砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ② 小鉢に食パンをちぎって入れ、レーズン、①を入れ、ラップをかける。
- ③ 電子レンジ600wで3分加熱する。

一人前あたり



112 kcal

たんぱく質 5.8g

脂質 4.9g

食塩相当量 0.3g

電子レンジでカスタードクリーム

<材料>（4人分）

卵 … 1個

砂糖 … 大さじ2

小麦粉 … 小さじ2

牛乳 … 100ml

普通

軟らかめ

ゼリー・ペースト状

<作り方>

- ① 容器に卵と砂糖を入れ、さいばし4本ほどでよく混ぜる。小麦粉を少しずつ混ぜながら加える。
- ② さらに牛乳を少しずつ混ぜながら加える。
- ③ ラップをして電子レンジ600wで1分加熱する。取り出してよく混ぜ、さらに40秒～1分電子レンジで加熱し、よく混ぜる。

※クラッカーやカステラにのせたり、濃いめのコーヒーを少量かけても美味しい。

一人前あたり



たんぱく質 2.4g

脂質 2.3g

食塩相当量 0.1g

主食

(別紙1)

白米	米から作る場合 (容量比)		ご飯から作る場合 (容量比)		栄養価(100g)	
形態	米の量	水の量	ご飯の量	水の量	エネルギー	タンパク質
ご飯	1	1.1 倍			168kcal	2.5g
全粥	1	5 倍	1	1~2 倍	71kcal	1.1g
五分かゆ	1	10 倍	1	2.5 倍	36kcal	0.5g
重湯					21kcal	0.3g

注) お粥をご飯から作る場合:沸騰後弱火で15~20分加熱。蓋をしたまま5分蒸らす。
水の量は火加減や加熱時間により調整してください。

食パン	100g		264kcal	9.3g
パンがゆ	食パン 30g	牛乳 100ml	126kcal	6.1g
	砂糖 10g 食パン 30g	牛乳 90ml	178kcal	5.8g

介護食の工夫

(別紙2-1)

①一般食から個別対応食へ、同じ食材で展開する

- ご飯→柔らかいご飯→全粥→7分粥→5分粥→3分粥→おまじり→重湯
- お粥作りにゼラチンを加えて炊く
- パン→パン粥（状態により水分量を調整する）
- うどん→煮込みうどん・柔らかいうどん→5～6cmうどん→1～2cmうどん
- きざみ状態（1口きざみ・きざみ・超きざみ）→ミキサー状態→トロミ付け・ゼリー化

②食材のコツ

- 要介護者が好きなものを使って調理 ＊みそ汁の味も百人百様
- 簡単・短時間でできるもの
- 出来ればご家族と同じ（または似た）食材で用意
- 介護者のおかずにもなるもの
- 金額の条件を配慮して献立を考える

③惣菜・レトルト食品・缶詰等の利用

- 牛乳・ヨーグルトだけでも食べることをすすめる
- レトルトカレー（牛乳を加えると味がまろやかになる＋粉チーズ等）
- とんかつ（食べやすいサイズに切り、玉葱と一緒に煮て卵でとじる）
- から揚げ（ゆで野菜を下に敷いて温めた魚や肉を上のにのせ、熱い汁をかける）
- うなぎの蒲焼（刻んで卵でとじる・豆腐と一緒に煮る
- ご飯や粥（まとめて作り、一人分ずつ冷凍）

◦立田揚げ（大根おろしと一緒に煮る）

◦肉は小麦粉をまぶして調理すると固くならない

肉に片栗粉をまぶして調理すると飲み込みやすく、食べやすくなる

肉に野菜・果物の酵素を利用すると軟らかい仕上がりが期待できる

（すりおろした玉葱・生姜汁・すりおろしたキウイフルーツ等に漬け込んでから調理する、パイナップルと煮る等）

◦カップスープの素（じゃがいもポタージュ・ほうれん草ポタージュ）を利用する

◦牛丼・親子丼・中華丼の具のレトルト食品を利用する

④簡単調理機器の活用

◦電子レンジ・圧力釜・ホットプレート・離乳食用小型すり鉢等の利用

⑤便利な調味料の活用

◦マヨネーズの利用（意外とさっぱりしていてエネルギーアップにつながる）

◦めんつゆの利用（煮物・ドレッシングに応用できる）

食べやすい調理の工夫

①柔らかい食材を使う

②煮る時間を長めにし、柔らかくなるまで煮る

③固い物はミキサーにかける

④ナスやトマト、カボチャなど皮をむく

⑤片栗粉、トロミ剤でトロミをつける

⑥おろしレンコンでスープにトロミをつけ、エネルギーも上げる

⑦熱いとむせるため、冷ましてから提供する

⑧パサパサするものは、だしやマヨネーズ等でしっとりさせる

⑨繊維を断ち切る

⑩ピーナツバター＋しょうゆ、味噌＋マヨネーズ、練り胡麻＋味噌＋砂糖等を
茹で野菜などの和え衣にする その他白和えなど

⑪噛みにくい、喉につかえやすい、むせやすい食材

△加熱しても柔らかくならないもの・・・使用を控える

かまぼこ・こんにゃく・貝類・油揚げ・長ネギ・ハム・しらたき

△硬いもの・・・柔らかく煮たり、ごま・ナッツは擦る・練り胡麻を使う

ナッツ類・サクラエビ・ごま・漬物

△さらさらした液体・・・トロミをつけたりゼリーにする

水・お茶・コーヒー・ジュース・みそ汁など

△繊維の多い野菜・・・ミキサー・刻む

葉物は、葉先を料理する

ごぼう等硬いものはミキサーにかける

△パサパサしたもの・・・牛乳・だし・水分を足す

パン・ふかし芋・ゆで卵・焼き魚

△酸っぱいもの・辛いもの・・・むせないように薄味、辛み抜き

からし料理・濃い味の酸味・酢の物

△粘膜に張り付きやすいもの・・・汁物などで湿らせて摂る。または控える。

(例) 焼き海苔は控える。または、身体状況によりスープの具や和え物、つくだ煮等
とろとろの形状にする。

カステラは牛乳や、油脂、汁気でしっとりさせる。

エネルギーを高める料理（例）

（別紙3-1）

材料名	1人分	作り方
スクランブルエッグ		
卵	1ケ（50g）	卵をといて、砂糖・牛乳を入れて軽く混ぜ、フライパンを温め、油をひいて半熟程度に炒めて、トマトケチャップを上のにせる。 エネルギー 210 kcal タンパク質 5.8g
油	大さじ1弱	
さとう	大さじ1	
牛乳	大さじ1	
トマトケチャップ	小さじ1	
ツナとチーズの炒り卵		
卵	1ケ（50g）	フライパンにバターを溶かし、卵とツナ缶を混ぜ、スライスチーズ約半分をちぎって入れ柔らかく炒める。 エネルギー 202 kcal タンパク質 9.7g
ツナ缶	10g	
チーズ	10g	
バター	大さじ1	
卵と玉葱のスープ		
玉ねぎ	80g	玉ねぎは荒みじん、じゃが芋は1cm角にしオリーブ油で炒め、固形スープを入れて煮る。 温泉卵を入れる。 エネルギー 169 kcal タンパク質 6.1g
じゃが芋	50g	
オリーブ油	小さじ1	
固形スープ	1/2個	
こしょう	少々	
温泉卵	50g	
水	100ml	
鮭と卵の炒めもの		
卵	1ケ（50g）	卵は半熟程度の炒め卵にして別皿に移す。 キャベツは千切りにしてサラダ油大さじ1/2杯で炒める。 甘塩鮭は1cm角に切り、キャベツに入れて炒める。 日本酒大さじ1/2杯、塩を少々入れ卵を戻す。ごま油をふりかけて香りをつける。 エネルギー 250 kcal タンパク質 12.2g
サラダ油	大さじ1/2	
キャベツ	1/2枚	
サラダ油	大さじ1/2	
甘塩鮭	1/2切(30g)	
日本酒	大さじ1/2	
塩	少々	
ごま油	小さじ1/2	
フレンチトースト		
卵	1ケ（50g）	食パン6枚切りの耳を切り、卵・牛乳・さとうを混ぜた中につけておく。 フライパンにバターを入れて両面を焦がさないようにゆっくり焼く。 フライ返しで食べやすい大きさに切って盛り付ける。 エネルギー 352 kcal タンパク質 10.2g
牛乳	150ml	
さとう	大さじ1と2/3	
バター	5g(小さじ1)	
食パン(6枚切り)	1枚(25g)	

東葛北部在宅栄養士会レシピ集「食欲がなくなったり食べづらくなった時にも、つくってみたい食べてみたい料理」より

東葛北部認定栄養ケア・ステーション

材料名	1人分	作り方
コーヒーノッグ		
卵 牛乳 さとう インスタントコーヒー	1/2ケ(25g) 150ml 小さじ2(6g) 小さじ1と1/2	卵の白いひも状のカラザを取り除き、かき混ぜ牛乳、さとう、コーヒー粉末を入れて混ぜる。 エネルギー 156 kcal タンパク質 7.6g
レモンエッグ		
卵 レモン汁 牛乳 さとう	1/2ケ(25g) 小さじ4 150ml 小さじ2	卵のカラザを取り除き、かき混ぜ牛乳、さとうを入れて混ぜ、レモン汁を最後に入れる。 エネルギー161 kcal タンパク質 7.6g
エッグノッグ		
卵 温めた牛乳 はちみつ	1ケ(50g) 150ml 大さじ2(42g)	カラザを取り除いた卵にはちみつを入れ泡立て、あたためた牛乳を差し入れる。 エネルギー 289 kcal タンパク質 10.2g
レモンマヨネーズ		
マヨネーズ レモン汁 オリーブ油	大さじ1 小さじ1/2 小さじ1/2	マヨネーズに、レモン汁を入れて混ぜ、オリーブ油を入れて、よく混ぜる。 エネルギー 103 kcal
野菜ジュース		
スキムミルク 野菜ジュース	大さじ1 125ml	野菜ジュースに、スキムミルクを少しずつ入れながらかき混ぜる。 エネルギー 99 kcal タンパク質 4.1g
オーロラソース		
マヨネーズ ケチャップ 玉ねぎみじん	大さじ1 小さじ1/3 大さじ2	玉ねぎをみじんに切り、1分位水にさらして水気をきる。マヨネーズ、ケチャップを入れて出来上がり。ケチャップは好みで増減する。 エネルギー 87 kcal タンパク質 0.2g
ヨーグルトソース		
マヨネーズ ヨーグルト 塩	大さじ1 大さじ1 少々	マヨネーズにヨーグルトを入れて混ぜ合わせ、塩を少々入れる。 エネルギー 94 kcal タンパク質 0.8g
ツナマヨネーズ		
マヨネーズ ツナ缶 レモン汁 オリーブ油 塩	大さじ1 1/4缶(20g) 小さじ1/2 小さじ1弱 少々	ツナ缶、レモン汁、オリーブ油、塩少々を入れて混ぜ、マヨネーズと合わせる。塩少々で味をととのえる。 エネルギー 169 kcal タンパク質 4.0g

嚥下しやすい・嚥下しにくい食物形態

(別紙4)

嚥下しやすい食物形態	嚥下しにくい食物形態
• 少しの粘度をもつもの、噛むとペースト状の食塊をつくりやすいものは飲み込みやすい • 食塊がつくりにくいものは、ゼラチン、寒天、片栗粉等で、飲み込みやすくする • 好きな食べ物は、嚥下しやすい • 性状が均一なもの、硬さや質感の違うものが混在していないものは飲み込みやすい • 冷たいか温かいかはっきりした温度のものは嚥下反射が起きやすい • 味は無味より、少し酢っぱいか甘いもの • 硬すぎないもの (具体例) • プリン、テリーヌ、パテ、ムース等 • 牛乳やジュースのゼリー、ヨーグルト等 • クリームスープ、シチュー等 • バナナ、洋なし、りんごのコンポート等をつぶして、ドロツとしたもの • 卵豆腐、茶碗蒸し、ごま豆腐 • 白和え、練りゴマ和え、ピーナツクリーム和え等 • とろろ和え(生まぐろのすり身を添えてもよい)等 • コーヒー用クリームをかける等 • アイスcream • 細かく刻んだモロヘイヤ • ゼラチンや介護用寒天を使ってとろみをつけたり、寄せ物をつくる • 全粥、5分粥、三分粥ミキサー	• サラサラでとろみのない水分 • パサつくもの • 餅のように粘度の高いもの • こんにゃくのように弾性の高いもの • 歯や口蓋にへばりつきやすいもの • 異なる性状、硬さの混じったもの • 粒が残るもの • 繊維の強いもの • 酸味の強いもの (具体例) • 水、お茶、ジュース等 • こんにゃく、かまぼこ、たこのような弾力性のあるもの • 塊の大きいもの • おからなどのぼろぼろしているもの • てんぷら、フライ • 生野菜のように繊維質の多いもの • ベビーリーフ等のうすい葉 • ぼろぼろしたひき肉 • カサカサしたパンやカステラ • ごま、ピーナツ、大豆などの豆類 • のり、わかめなどの海藻類やもち等口腔内に付着しやすいもの • 酸っぱいもの、辛いもの • 硬いもの

野菜の上手な活用術

(別紙5)

①茹で野菜を冷蔵庫に入れておく。簡単にいろいろな料理に使えます。



色の濃い野菜、薄い野菜、根菜類など3〜4種類買ってきて、大き目の鍋にお湯を沸かし、色の薄いものから順に茹でます

家にある調味料

砂糖・塩・こしょう・味噌・ポン酢・酢・みりん・ごま・かつお節・塩昆布・焼きのり・ドレッシング・焼き肉のタレ・ケチャップ・ソースなど

②野菜を切って冷凍庫に入れておく。簡単にいろいろな料理に使えます。

野菜の冷凍の仕方

キャベツ*1 センチ角に切る。玉ねぎ*1 センチ角に切る。

人参*1 センチ角に切る。長ネギ*1 センチ長さに切る。

(野菜、切り方は他にも色々)

生のまま冷凍用ファスナーつき保存袋に入れて冷凍する。くっつかないように水気を取り、バラバラに凍らせると必要な分だけ出して使えます。

東葛北部認定栄養ケア・ステーション