

冷凍可能な野菜	m e m o
アスパラガス	生・加熱（茹）可
おくら	生・加熱（茹）可（下処理→塩もみ後、へたを取る 生・茹共通）
かぼちゃ	生・加熱（茹）可
カリフラワー	生・加熱（茹）可
きのこ	生のまま冷凍 解凍せずに使用
絹さや	加熱（茹）可
キャベツ	生・加熱（茹）可
きゅうり	生可 （輪切りし、塩もみしてから冷凍）
小ねぎ	生可 （小口切りにして冷凍）
ごぼう	生・加熱（茹）可（生の場合、水にさらしてアク抜き後）
小松菜	生・加熱（茹）可
さつまいも	生・加熱（茹）可
里芋	生・加熱（茹）可
さやいんげん	生・加熱（茹）可
じゃがいも	生・マッシュ可（生の場合はまるごとラップして冷凍）
春菊	生可
しょうが	生可（カットまたはすりおろす）
セロリ	生可
大根	生可
玉ねぎ	生・加熱可
チンゲン菜	生・加熱（茹）可
トマト	生可（へたを取り、丸ごとラップまたは刻んで冷凍）
長芋	生・加熱可
なす	生・加熱可
長ねぎ	生・加熱可
にんじん	生・加熱可
にら	生・加熱可
にんにく	生・加熱可（生の場合は皮つきのままラップをして冷凍）
白菜	生・加熱可
パプリカ	生・加熱可
ピーマン	生・加熱可
ブロッコリー	生・加熱（茹）可
ほうれん草	生・加熱（茹）可
もやし	生・加熱（茹）可 （生の場合は袋のまま冷凍）
れんこん	生・加熱可