

ほうれんそうは 凍りかけ



ほうれんそうは、葉っぱから水分が抜けやすく、常温保存（冷蔵庫に入れない）だとビタミンCがたった一日で60パーセント（半分以上）も減ってしまいます。
少しでも長く、美味しく保存するにはどうしたら良いのかな？

ほうほう 方法 1



ぬらした新聞紙で包み、ビニール袋に入れて、冷蔵庫の野菜室で立てて保存

ぎゅうにゅう つか べんり
牛乳パックを使うと便利！



ほうほう 方法 2

すぐに食べないときは硬めにゆでて、冷凍しておく

げつ
1 か月はもつよ！

