

# 作り置き例

- フリーザーバッグ

カットした野菜・果物、料理を小分けに入れて冷凍保存ができます。

★葉物野菜や根菜はさっと茹でて冷凍保存を  
すると長く保存が出来ます。



- 製氷皿

一食分のおかずをアルミカップ等と一緒に入れ  
冷凍保存をすると、簡単に取り出し使うことが出来ます。

