

知ってますか？

便利です！冷凍野菜！

冷凍野菜を使った事がありますか？
 冷凍野菜はほとんどが国産で旬の時に収穫し、いつでも使いたい時に使いたい分だけ使えるとっても便利な野菜です。
 価格も安定しているのが魅力です。
 ここでは委員さんが普段使っている冷凍野菜の調理の仕方などを紹介します。

冷凍野菜でお手軽調理

宮崎ほうれん草

チャックシールで
使いやすい



まな板も包丁も
いらないよ！！



ほうれん草ごま和え
 必要な分だけ器に
 取りチンして醤油と
 ごまを和えるだけ

うどんやラーメンに
野菜を増やす
 いる分だけ鍋にポン！

ほうれん草入りオムレツ
 といた卵に入れて
 フライパンで焼く

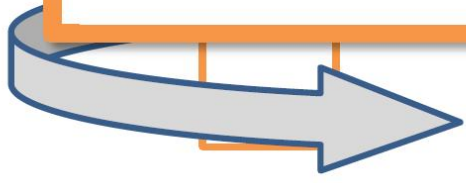
九州産カット 揚げなす



甘栗かぼちゃ



寝屋川市の学校給食
 どう変わるのか！？
 知ってますか？



*裏面も見て下さいね~

なすの煮びたし
 冷凍のままのなすを
 器に入れてめんつゆ
 などをかけて解凍で
 きればOK！

かぼちゃサラダ
 2~3個レンジでチンして
 潰して塩コショウマヨネー
 スで味付けする。
 お弁当の一品に！

かぼちゃの煮付け
 味付けした汁の中に
 そのまま入れて煮る