

トマト

冷蔵(1週間程度)



1. へたを下にしてポリ袋に入れる
2. ポリ袋の口を軽く結んで
冷蔵庫へ

へたを下にすることで
長持ちに！



1. へたを取る
2. 保存容器にペーパーを敷き、
ミニトマトを入れる
3. さらに上からペーパーを敷き、
蓋をして冷蔵庫へ

へたを取ることで
長持ちに！

トマト

冷凍(1か月程度)



1.ヘタを取って水気をとる

2.ラップをして保存袋へ入れて冷凍

1.皮付きのまま食べやすい
大きさに切る

2.保存袋に入れて冷凍

冷凍トマトはスープやカレーなど
加熱料理に使いましょう！

※解凍は必要ありません

ピーマン

冷蔵(2~3週間程度)



1. 一つ一つパーパーに包む
2. 保存袋に入れて冷蔵

冷凍(1か月程度)



1. 種とヘタを取り、細切りにする
2. 保存袋に入れて冷凍

※よく使う切り方で大丈夫です

**解凍は必要ないので
そのまま使用できる冷凍がオススメ!**