




一目でわかる!冷凍・解凍チャート

分類	材料・料理名	冷凍保存			解凍方法			
		下処理・保存単位など	使用商品 ※1			冷蔵庫で自然解凍	電子レンジ解凍	凍ったまま調理・利用
野菜	ほうれん草(生のまま)	洗って水けをきり、そのまま		●			● (凍ったままゆでる)	
	ほうれん草(ゆでて)	固めにゆで、水けをしっかり絞って1回に使う分ずつ小分けして	●			●	●	
	小松菜	洗って水けをきり、4~5cm長さにカットして		●			●	
	白菜	ざく切りにして		●			●	
	キャベツ(生のまま)	1cm幅、ざく切りなど使いやすい大きさに切って		●		●	●	
	キャベツ(ゆでて)	10秒ほどゆでて水けをふき、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	
	アスパラガス	根元のかたい皮を除き、食べやすい大きさに切っ		●			●	
	ブロッコリー	固めにゆでて水けをふき、1回に使う分ずつ小分けして	●			●	●	
	絹さや	5~10秒ゆでて水けをふき、1回に使う分ずつ小分けして	●				●	
	さいいんげん	長いままもしくは使いやすい長さに切って		●		●	●	
	オクラ	塩でこすり洗いで水けをふき、へたを除いて		●			● (凍ったままゆでて刻む)	
	かぼちゃ(生のまま)	使いやすい大きさに切って		●		●	●	
	かぼちゃ(マッシュ)	ゆでたらつぶして冷まし、1回に使う分ずつ小分けして	●			●		
	きゅうり	薄切りまたは1cm厚さに切り、塩もみ後、1回に使う分ずつ小分けして	●					●
	トマト・プチトマト	丸ごと		●		●	●	
	なす(生のまま)	使いやすい大きさに切り、水にさらしてアク抜き後、水けをふいて		●		●	●	
	なす(焼いて)	焼いて皮をむき、食べやすい大きさに切り、1回に使う分ずつ小分けして	●			●		●
	パプリカ	使いやすい大きさにカットして		●		●	●	
	ピーマン	使いやすい大きさにカットして		●		●	●	
	大根	3~4cm厚さの輪切りにして皮を厚めにむき、1つずつ	●				● (半解凍程度)	● (半解凍程度)
	大根おろし	きめ細かくすりおろして		●				●
	ごぼう(乱切り/ぶつ切り)	水にさらしてアク抜き後、水けをふいて		●		●	●	
	ごぼう(ささがき/せん切り)	水にさらしてアク抜き後、水けをふき、1回に使う分ずつ小分けして	●			●	●	
	にんじん	薄いちょう切りや短冊切り、太めのせん切りなど小さめに切って		●		●	●	●
	れんこん	使いやすい大きさに切り、酢水に5分ほどさらした後、水けをふいて	●			●	●	●
	じゃがいも	ゆでたらつぶして冷まし、1回に使う分ずつ小分けして	●			●		
	さつまいも	使いやすい大きさに切り、水にさらしてアク抜き後、水けをふいて		●		●	●	
	里芋(生のまま)	煮物用に大きく切った場合		●		●	●	
	里芋(加熱して)	ゆでてそのまま、もしくはつぶして冷まし、1回に使う分ずつ小分けして	●			●	●	
	長芋(すりおろして)	酢水に10分ほどさらした後、水けをふいてすりおろし、1回に使う分ずつ小分けして	●			●		
	長芋(切って)	使いやすい大きさに切り、酢水に10分ほどさらした後、水けをふいて	●			●	●	
	きのこ類	汚れをふき、石づきを除いて使いやすい大きさに切って		●		●	●	
もやし	洗って水けをきり、そのまま		●		●	●		
しょうが	すりおろして1回に使う分ずつ小分けして	●					●	
にんにく	皮つきのまま1粒ずつ	●				●		
ねぎ/小ねぎ	洗って水けをふき、小口切りにして		●			●		

※冷凍保存期間は食品の状態や冷蔵庫の環境により変動します。一般的に生鮮食品で2週間、それ以外でも1ヶ月程度を限度に早めに使い切りましょう。

※1各アイコンはそれぞれ下記を指しており、使用方法は記載している通りとなります。

-  サランラップ®+ジップロック®フリーザーバッグ…「サランラップ®」で包んでから「フリーザーバッグ」に入れ、空気を抜いてジッパーを開める
-  ジップロック®フリーザーバッグ…「フリーザーバッグ」に直接食品を入れ、空気を抜いてジッパーを開める
-  ジップロック®コンテナー、ジップロック®スクリューロック®…「コンテナー」または「スクリューロック®」に直接食品を入れしっかりとフタを開める

一目でわかる!冷凍・解凍チャート

分類	材料・料理名	冷凍保存			解凍方法			
		下処理・保存単位など	使用商品 ※1			冷蔵庫で自然解凍	電子レンジ解凍	凍ったまま調理・利用
魚介	一尾魚	頭・内臓を取り除いて一尾づつ	●			●		
	切り身魚	一切れづつ	●			●		
	干物	1枚づつ	●			●		
	貝類	砂抜き後、殻をよく洗い、水けをふいて		●				●
	イクラ・タラコ	1回に使う分づつ小分けして	●			●		
	ゆでダコ	1回に使う分づつ小分けして	●			●		
肉	薄切り肉	1回に使う分づつ小分けして	●			●		
	鶏もも肉・胸肉	1回に使う分づつ小分けして	●			●		
	ひき肉	1回に使う分づつ小分けして	●			●		
	ハム・ベーコン・ソーセージ	1回に使う分づつ小分けして	●			●		
豆・豆製品	豆類	水煮して冷まし、煮汁ごと1回に使う分づつ小分けにして			●		●	
	納豆	包装容器ごと		●				●
	油揚げ	細く刻んで		●			●	
ごはん・パン・めん類	ごはん	炊きたてを1膳ずつ	●				●	
	食パン・ロールパン	1枚 (1個) ずつ	●				●	●
	めん類	生めん、またはゆでためんを1食分ずつ	●				●	●
	餅	1個ずつ	●				●	●
乾物・乾燥食品	のり・昆布など乾物一般	包装袋の口をしっかりと閉じて		●				●
	茶葉・コーヒー豆	包装袋の口をしっかりと閉じて		●				●
	干しいたけ	戻して、または煮含めて汁をきり、1回に使う分づつ小分けして	●				●	
おかず	シチュー/カレー	じゃがいもはつぶし、コンテナの7~8分目量までを限度に			●	●	●	
	ハンバーグ	火を通してから1個ずつ	●				●	
	から揚げ/とんかつ	揚げた後、しっかりと冷まし、1回に使う分づつ	●				●	●
	コロッケ	衣をつけた後 (揚げる前)、1個ずつ	●					●
	きんぴら/切干大根/ひじき煮	冷まして汁をきり、1回に使う分づつ小分けして	●				●	●
	かぼちゃ煮/里芋煮/さつまいも煮	冷まして汁をきり、1回に使う分づつ小分けして	●				●	
	錦糸卵など加熱調理済の卵	1回に使う分づつ小分けして	●				●	●
	トマトソース	そのまま		●				●
	トマトソース (小分け冷凍)	少量使う分づつ小分けして	●					●
	だし/スープストック (ストレート)	バックに入れた時の厚みが1cm程度までを限度に		●				●
だし/スープストック (濃縮)	濃いめにとって、製氷皿でキューブ状に凍らせて		●				● (好みの濃度に薄める)	

※冷凍保存期間は食品の状態や冷蔵庫の環境により変動します。一般的に生鮮食品で2週間、それ以外でも1ヶ月程度を限度に早めに使い切りましょう。

※1各アイコンはそれぞれ下記を指しており、使用方法は記載している通りとなります。



サランラップ®+ジップロック®フリーザーバッグ…「サランラップ®」で包んでから「フリーザーバッグ」に入れ、空気を抜いてジッパーを閉める



ジップロック®フリーザーバッグ…「フリーザーバッグ」に直接食品を入れ、空気を抜いてジッパーを閉める



ジップロック®コンテナ、ジップロック®スクリューロック®…「コンテナ」または「スクリューロック®」に直接食品を入れしっかりとフタを閉める