



# 野菜保存のアイデア帖

約70種類の野菜、フルーツの  
冷凍・冷蔵の保存のコツ

気づいたら冷蔵庫の奥で野菜が傷んでいた...

保存方法がよくわからない...

この1冊で野菜のことが全部わかる!



野菜保存のコツに加え、  
最後まで食べきるための  
アイデアやレシピを  
たっぷり紹介!

定価：本体1,200円+税



冷蔵のコツ

冷凍のコツ

すぐ使える  
レシピ