



おうちで3010（さんまるいちまる）運動

— 減らそう食品ロス おうちでもできるね —

東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんが紹介する

おいしさを長持ちさせる食品保存のコツ



💡 ブロッコリーの保存方法

ブロッコリーは寒いところが好きな野菜なので、野菜室ではなく冷蔵庫で保存しましょう。

📺 冷蔵

空き瓶に根元がつかる程度に水を入れて、ブロッコリーをさす。空気が入るようにポリ袋をふわっとかぶせ、輪ゴムで閉じて立てて保存。保存期間の目安：10～14日。



📺 冷凍

小房と茎に分けて保存。小房は、水っぽくなりにくいので、生のまま冷凍がおすすめ。茎は、生のまま、茹でてからどちらでも良い。保存期間の目安：1ヶ月。

☑️ 茎

使いやすく切って、（茹でる場合は、さっと茹でてからペーパータオルで水気を拭き取り）1回使用分ずつラップで包んで冷凍用保存袋に入れる。



☑️ 小房

水洗いし、ペーパータオルで水気を拭き取る。3～4房ずつラップで包む。冷凍ブロッコリーの花蕾は崩れやすいので、ブロッコリー同士が重ならないように冷凍用保存袋に入れる。冷凍庫内が他の食品でいっぱいの場合は、花蕾が崩れないよう保存容器に入れて保存。



🔗 解凍方法

自然解凍すると水っぽくなってしまいうため、凍ったまま茹でたり、炒めたり、蒸したりして使いましょう。

お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

