

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

💡ごはんの保存方法



ごはんは、冷蔵すると水分が蒸発してパサパサになり味も落ちるので、すぐに食べないなら冷凍するのがおすすめです。

📦冷蔵

[保存方法]

冷ましたごはんを1食分ずつラップで包む。

食べる時は、水か酒を少量振りかけて電子レンジで加熱すると、ふっくらとした仕上がりになる。

[保存の目安]

3日

📦冷凍

[保存方法]

①温かいごはんを茶碗1杯分ずつ、ラップの上に薄く均一に広げる。蒸気ごと密封するようにラップでピッタリと包む。

②冷ましてから、冷凍用保存袋に入れて冷凍庫に入れる。

[解凍方法]

凍ったまま電子レンジで解凍加熱する。

[保存の目安]

1ヶ月



お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

