



# 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



### 💡ひき肉の保存方法

常温に置きっぱなしは厳禁です。冷蔵は、チルド室、パーシャル室などの低温室保存。なるべく空気にふれないように、冷蔵・冷凍共に密閉保存が基本です。空気に触れると酸化して傷みやすくなります。冷凍する時は、1回に使う分量に分け、なるべく薄くしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れます。



### 🎁冷凍

冷凍用保存袋に薄く平らに入れ、中の空気を抜いて閉じる。菜箸などで押して、袋の中央に筋を入れる。使う時は、凍った状態で、袋のまま筋の部分を折り曲げて必要な量だけ取り出せるので便利。自然解凍して使う。

保存の目安：3週間



### 🎁調理して冷凍保存

ポロポロになるまで炒めて調味し、冷ましてから小分けにしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れる。ハンバーグだねにして冷凍保存もできる。また、焼いたハンバーグを1個ずつラップで包んで、冷凍用保存袋に入れて冷凍することもできる。

保存の目安：ハンバーグだね 3週間  
加熱調理したもの 2ヶ月



### 🎁冷蔵

未開封のものはパックのままチルド室で保存。水分が出ているもの、開封したものは、表面の水気を拭き取り、ラップでピッタリと包む。保存袋に入れてチルド室に入れる。

保存の目安：2日

お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

