



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



❗かたまり肉の保存方法

常温に置きっぱなしは厳禁です。

冷蔵保存は、チルド室、パーシャル室などの低温室で保存します。

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。



🎁冷蔵

パックから取り出して、水気を拭く。全体をピッタリとラップで包み、保存袋に入れる。

保存の目安：豚肉2～3日
牛肉4～5日



🎁切って冷凍保存

用途に合わせた大きさに切る。ラップを敷いた金属トレイに、間隔を置いて並べて凍らせる。完全に凍結したら冷凍用保存袋に入れる。

保存の目安：1ヶ月



🎁冷凍

水気を拭き、ラップでピッタリと包む。全体をアルミホイルで包み、金属製のトレイにのせて凍らせる。金属は熱の伝導率が高いため、冷凍にかかる時間が短くなる。凍結したら冷凍用保存袋に入れる。

保存の目安：1ヶ月



🎁ゆでて冷凍保存

長ねぎ、生姜と一緒にゆでて、食べやすい大きさに切り分けて冷凍用保存袋に入れる。

保存の目安：1ヶ月

👉解凍のポイント

かたまり肉など解凍後に切る場合は、包丁が入りやすく調理もしやすい半解凍（肉を指で押した時に中がまだ凍っている）がおすすめです。

お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

