



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



【冷蔵】にんじんは水分がついていると腐りやすく、乾燥にも弱い。

☑表面の水気を拭き取り、キッチンペーパーで1~2本ずつ包んでポリ袋に入れ、立てて保存する。キッチンペーパーが湿ってきたら交換する。

☑使いかけのにんじんは、ラップで包み保存する。

[保存場所]野菜室 [保存の目安]2~3週間

【冷凍】下茹でてから冷凍すると、色や風味を保ったまま保存できる。

生で冷凍する場合は、大きいままだとしなびてしまい食感が悪くなるため、細切りにしてから冷凍する。

・生から

☑細切りに切り、冷凍用保存袋に入れる。 [保存の目安]3週間

[解凍加熱方法]電子レンジで解凍または凍ったまま調理する。

・茹でて

☑使いやすい大きさに切り、かためにゆでる。冷ましてからキッチンペーパーで水気を拭き取り、冷凍用保存袋に入れる。

[冷凍保存期間]1ヶ月

[解凍加熱方法]電子レンジで解凍加熱または凍ったまま調理する。

📌 にんじんの保存方法



お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922



12 つくる責任
つかう責任

