



# 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 おでんの保存方法

### 【ポイント】

おでんの具材を取る時は、取り箸やお玉を使いましょう。

【常温保存】 気温の低い冬の時期のみ（1日）

※暖房などで部屋が暖かい場合は注意が必要。1日に1～2回火を入れる。

【冷蔵保存】 密閉容器に入れて保存（2～5日）

※日持ちしにくい物から食べましょう

・日持ちしにくい食材…卵、じゃがいも、厚揚げ

・2～3日で食べたい物…牛スジ、大根

・比較的日持ちする食材…こんにゃく、はんぺんや竹輪などの練り製品

※1日1回火を入れる。電子レンジは具材によって加熱ムラが起き、菌が残ってしまう場合もあるため、温める時は鍋に汁ごと入れて沸騰させる。

【冷凍保存】 具材と煮汁を分け、密閉して保存（2～3週間）

・冷凍に不向きな食材…卵、こんにゃく、じゃがいも、大根、厚揚げ

・冷凍しても食感が変化しにくい食材…練り製品、牛スジ、もち巾着、昆布



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

