



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

📌 食パン・ロールパンの保存方法



📺 常温

2~3日で食べ切るなら常温保存で大丈夫です。乾燥すると固くなるので、包装のまま保存する場合は、しっかりと封を閉め、空気が袋の中に入らないようにします。湿度が高い時期は、カビが発生しやすいので食べ切れない分は早めに冷凍します。

[保存場所] 湿気が少なく直射日光が当たらない場所

[保存の目安] 2~3日

📺 冷凍

食パンは1枚ずつ、ロールパンは1個ずつラップで包んで、冷凍用保存袋に入れます。

[保存の目安] 1ヶ月

□ 解凍方法

食パン: そのまま焼く

ロールパン: 厚みのあるパンは、自然解凍か電子レンジで解凍してから焼く。ただし電子レンジで加熱すると、冷めた時固くなってしまうので注意する。

📌 総菜パン・菓子パンの保存方法



📺 冷凍

1個ずつラップで包み、冷凍用保存袋に入れます。

👉 ポイント

フルーツやクリームを使ったものや惣菜パンは使っている素材によって、冷凍すると食感が変わってしまうことがある。じゃがいもなど、冷凍すると食感が変わってしまうものは避ける。

[保存の目安] 1ヶ月

[解凍方法] 自然解凍、解凍後(電子レンジも可能)にオーブントースターで焼く

お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

