



おうちで3010（さんまるいちまる）運動

ー 減らそう食品ロス おうちでもできるね ー

東広島地域活動栄養士会 中橋陽子さんが紹介する

！トマトの保存方法 おいしさを長持ちさせる食品保存のコツ



【常温保存】 涼しい時期(5月～9月)は、常温保存も可能。

[保存方法]キッチンペーパーに包み、ヘタを下にして冷暗所で保存する。(適温:15～25℃)[保存期間の目安]1週間

【冷蔵】

[保存方法]1個ずつキッチンペーパーで包み、ヘタを下にし、トマト同士が重ならないようにしてポリ袋に入れる。

[保存場所]野菜室 [保存期間の目安]7～10日程

【冷凍】 トマトは冷凍すると甘みがアップする

[保存方法]まるごと→洗って水気を拭き取り、ヘタを取り除く。1個ずつラップで包み、ヘタの部分を下にして冷凍用保存袋に入れる。冷凍したものは、水につけると皮がツルツと簡単にむける。

切ってから→洗って水気を拭き取り、好みの大きさにざく切りにする。そのまま、冷凍用保存袋に入れて凍らせる。

[解凍方法]冷凍したトマトは水分が出てべちゃっとしやすい為、加熱調理がおすすめ。凍ったまま調理する。

[保存期間]1ヶ月程

お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

