



# 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



### 📌 薄切り肉の保存方法

常温に置きっぱなしは厳禁です。冷蔵は、チルド室、パーシャル室などの低温室保存。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。冷凍する時は、1回に使う分量に分け、なるべく薄くしてラップで包み、冷凍用保存袋に入れます。

### 📌 冷蔵

未開封のパックは、そのままチルド室に入れる。パックの中に水分が出ていたり、使いかけを保存する場合は、まず水分を拭き取る。1枚ずつずらして、薄く平らに重ねて、ラップでピッタリと包み、保存袋に入れて、チルド室に入れる。

保存の目安: 3日

### 📌 冷凍

数枚ずつ薄く重ねて、ラップでピッタリと包み、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

塩と酒を加えた熱湯でゆでて、冷ましてから冷凍用保存袋に入れる。

分量: 水 1L、酒 大さじ2、塩 小さじ1

保存の目安: 1ヶ月



### 📌 味付けして冷凍保存

好みのタレと一緒に冷凍用保存袋に入れる。野菜やきのこを加えて冷凍もできる。

保存の目安: 2ヶ月

お問い合わせ

東広島市 生活環境部 市民生活課 ☎ (082) 420-0922

