

おうちで3010(さんまるいちまる)運動

一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

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

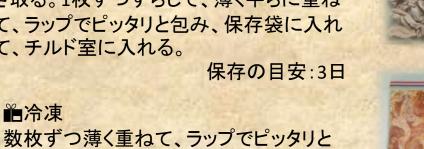
常温に置きっぱなしは厳禁です。冷蔵は、チルド室、パーシャル室などの低温室保存。 なるべく空気にふれないように、冷蔵・冷凍共に密閉保存が基本です。空気に触れると酸化し て傷みやすくなります。冷凍する時は、1回に使う分量に分け、なるべく薄くしてラップで包み、 冷凍用保存袋に入れます。



治冷蔵

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。

包み、冷凍用保存袋に入れる。



保存の目安:1ヶ月

お問い合わせ



齢ゆでて冷凍保存

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 11、酒 大さじ2、塩 小さじ1

保存の目安:1ヶ月



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





