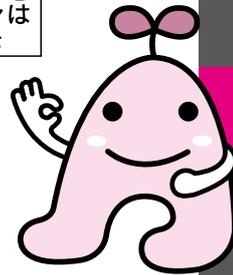


問い合わせ
環境都市推進課
☎(888)5708

家にいる時間が
多い今だから…

見直そう！ 冷蔵庫の収納



冷蔵庫はこう使う！ 冷蔵庫の整理術

気が付くと冷蔵庫の奥で野菜がシナシナになっていたり、賞味期限が切れてしばらく経った調味料を発見したことはありませんか？ それらはみんな「食品ロス」です！
お家にいる時間が多い今だからこそ、食材をムダにしない冷蔵庫の整理と収納について考えてみませんか。みんなの力で食品ロスを削減しましょう！

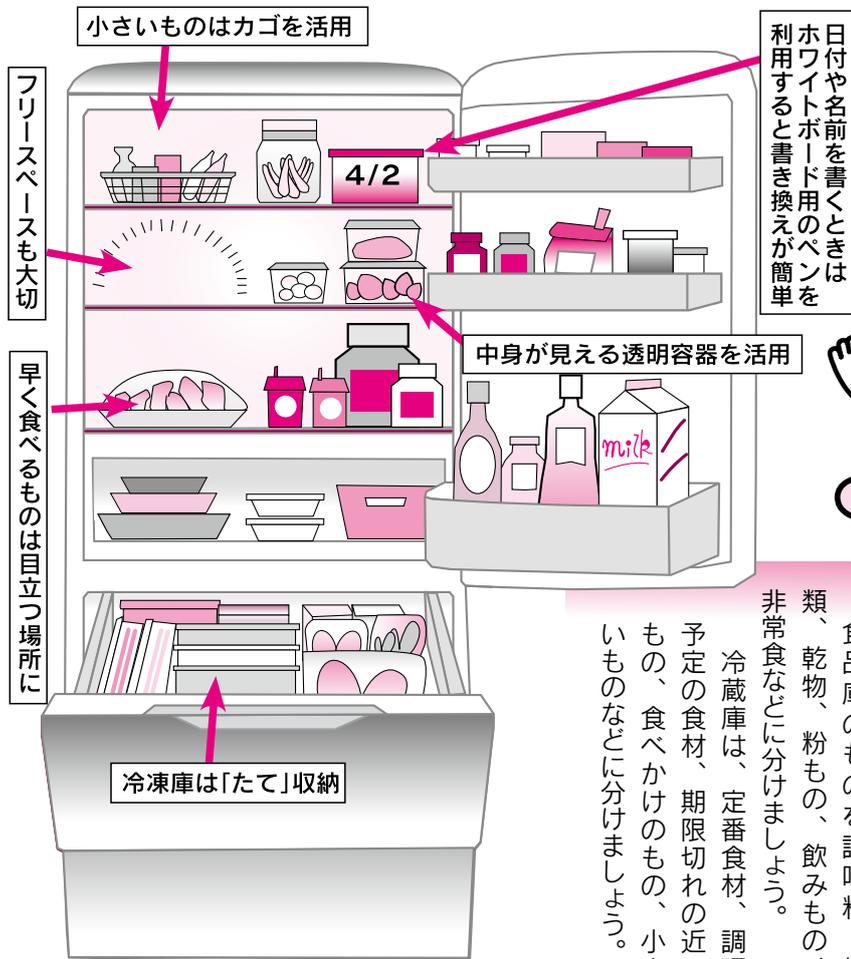
食材の保存方法

使ったものはすぐ冷凍！

- ◆買ったとき、もらったときはすぐに下処理をする
- ◆冷凍は新鮮なうちにして、解凍後すぐに調理する
- ◆使うときのことを想定して、保存の仕方を考える
- ◆冷凍できる食品を知る

●肉と魚の冷凍・解凍の方法

- ①トレーから出して、使う分ごとにラップまたはフリーザーバッグに入れて冷凍しましょう
- ②霜がつかないように空気を抜いて、薄く平らにします
- ③アルミのトレーに載せたり、アルミホイルで包むと、熱が伝わり逃げやすいので、早く凍ります
- ④室温で解凍させると菌が繁殖しやすくなるので、冷蔵庫に入れてゆっくりと解凍しましょう



- ①食品をカテゴリ分けする
食品庫のものを調味料、麺類、乾物、粉もの、飲みもの、非常食などに分けましょう。

冷蔵庫は、定番食材、調理予定の食材、期限切れの近いもの、食べかけのもの、小さいものなどに分けましょう。

- ②置き場所を決めて表示する
同じものは1か所に

目で見ても分かる表示を
▼整理方法に迷ったらスーパーの陳列を参考に

- ③「とりあえず」のスペースを作る

詰めすぎず、余裕を持った配置にしましょう。常にフリースペースを確保しておくのが、整理整頓を長続きさせるコツです。

- ④ストック(保存)のルールを決める

スーパーの陳列棚のように、家の冷蔵庫や食品棚も、期限が長い食品を奥に、期限が近い食品を手前に保管しましょう。
また、常備したい食材は、残りがどれくらいになったら補充するかなど、ルールを決めておくとういでしょう。

