

野菜の保存方法 ～常温編・冷蔵編～

～常温編～

風通しの良い暗い場所に保存

かぼちゃ、玉ねぎ、じゃがいも、さつまいも等



※一度切ったら、切り口にラップをして冷蔵庫へ入れましょう。

～冷蔵編～

ビニール袋に入れて保存

きゃべつ、白菜、ピーマン、にんじん、なす、等



ポイント

寝かせて保存するのではなく、立てて保存すると、より長持ちします。



栄養士より
ワンポイント



キッチンペーパーや新聞紙にくるんでから、ビニール袋に入れるとより長持ちします。

学生さんの声



使いかけの野菜は切り口等をラップでくるんで冷蔵庫に入れています。

Fさん