

食材の保存方法 早見表

カフェメニューみたいにかわいく♪ 冷蔵庫に貼って確認

Good
Food
Good
Days

たべるって
しあわせ♡

おいしいさ
ながもち♡



冷暗所



野菜室



冷蔵



冷凍OK



Potato

じゃがいも



冷暗所

光を避けて涼しく。暑い時期は野菜室へ。

❄️ 加熱してから



Onion

たまねぎ



冷暗所

乾燥した涼しい場所。切ったら包んで冷蔵。

❄️ 薄切り・みじん切り



Carrot

にんじん



野菜室

水気を避けて包み、できれば立てて保存。

❄️ 使いやすく切って



Cabbage

キャベツ



野菜室

丸ごとは袋へ。カット品は切り口をラップ。

❄️ ざく切りでOK



Daikon

大根



野菜室

葉は切り分け、本体は乾燥を防いで保存。

❄️ 煮物用にカット



Naganegi

長ねぎ



野菜室

乾燥を防いで包み、入るなら立てて保存。

❄️ 小口切りが便利



Spinach

ほうれん草



野菜室

袋に入れ、根元を下にして立てて保存。

❄️ 下ゆでして小分け



Broccoli

ブロッコリー



冷蔵

乾燥を防ぐ。使い切れない分は小房で冷凍。

❄️ 小房で冷凍



Eggplant

なす



野菜室

ペーパーで包んで袋へ。冷やしすぎに注意。

❄️ 丸ごと冷凍も可



Cucumber

きゅうり



野菜室

水気をふき、乾燥を防いで保存。

❄️ 食感が変わる



Tomato

トマト



野菜室

完熟後は野菜室。つぶれないように保存。

❄️ 丸ごと冷凍も可



Mushroom

きのこ



冷蔵

石づきを取り、ほぐして小分けすると便利。

❄️ 凍ったまま調理

お肉・お魚・作り置き 保存メモ

カフェメニューみたいにかわいく♪ やさしい冷蔵・冷凍ルール



お肉・ひき肉

🏠 1回分ずつ小分け

ラップでぴったり包み、袋や容器へ。
肉汁がほかの食品につかないように。



お魚・魚介

🏠 水分を取ってから

水気をふいてラップ+袋や容器へ。
冷蔵でもほかの食品と分けて保存。



作り置き・残り物

🏠 浅い容器で早く冷ます

長時間の常温放置は避け、
密閉して冷蔵・冷凍。



冷凍・解凍

❄️ 使う分だけ解凍

冷蔵庫・電子レンジ・流水などで
必要量だけ。
日付を書いて古いものから使う。

冷蔵庫のお約束 4つ

01

帰宅したら
すぐ冷蔵・冷凍

02

冷蔵庫は
詰め込みすぎない

03

肉・魚は
汁もれを防ぐ

04

変だと思ったら
無理に食べない

Cafe
Memo

今週、先に使いたい食材メモ

冷蔵庫を開けたときに見える場所へ貼って、使い切りチェック♪

もったいないを
なくそう

1

2

3

4

5