

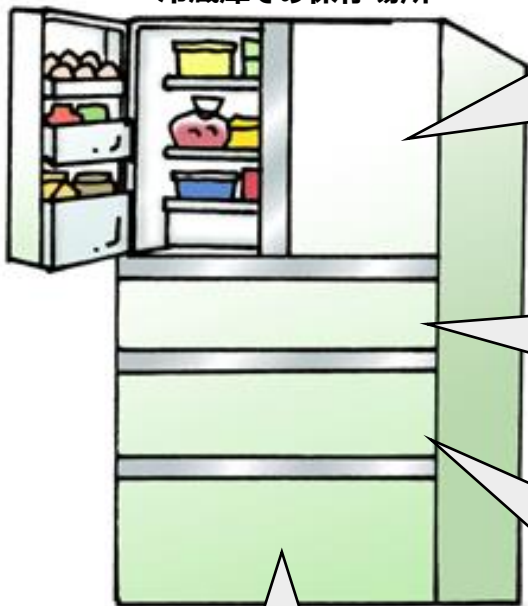


食材管理のポイント

食材の保存方法

食材の適温・・・食材が売り場で置かれている状態を参考に！！

冷蔵庫での保存場所



●冷蔵室



約3～5℃：下ごしらえした材料など

●チルド



約0～-3℃：納豆など

●パースシャル



微凍結

●野菜室

約5～7℃

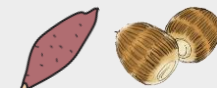


を除く野菜・果物

野菜の適した保存方法



かごやネットに入れて
涼しい場所へ



低温に弱いので新聞紙
に包んで涼しい場所



乾燥しやすいので、ペーパータオルな
どを濡らして包み、ポリ袋などにふわっ
と入れて野菜室へ。（根元を下にし
て立てて入れる）



ラップでぴったり包むかポリ袋に入れ、
レタス・キャベツはしんを下にして野菜
室へ。

●冷凍室

約-18℃



★冷凍可能な食品



ケーキ・チーズ 魚 肉 水産物製品
自然解凍で可（下処理をしたもの）

★冷凍に向いているもの

ご飯・パン・もち・乾物・茶葉・加熱調理したものなど

★ポイント

- 素早く凍らせる。熱いものはまず冷ましてから
- 小分けにして薄く、平らに1回に使う量に分け、フリージングバックなどに入れ、薄くしながら空気を抜いておく
- できるだけ1か月以内に使う

その他の食品の保存方法

●残った料理

鍋に入れたままにしないで、密封容器に移し替えて冷蔵室か冷凍室へ

●使いかけの缶詰

缶から密閉容器に移し替え、冷蔵室へ

●卵

丸い方は空気を含んでいるので上にして冷蔵室へ入れておくと卵黄が安定して長持ち



たくさん買った食材、どう使い切る？

安い食材をまとめ買いしたけど、同じようなメニューでは飽きる・・・

そんな時は、家族や友達におすすめのレシピを聞いたり、インターネット検索したり、新しい料理に挑戦するチャンスです！

※出典：ひとり暮らしの食生活ガイド（(公社)島根県栄養士会/食育活動推進委員会）



食材管理のポイント

食中毒予防

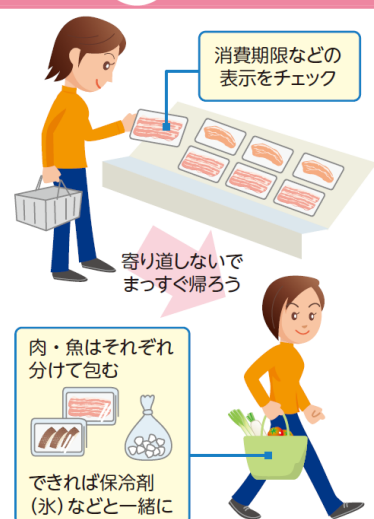
食中毒は、食物に付着したウイルスや細菌のほか、毒キノコなど、本来、食べてはいけないものに含まれた毒などが原因で生じる症状です。

手洗いは、予防の第一歩です！

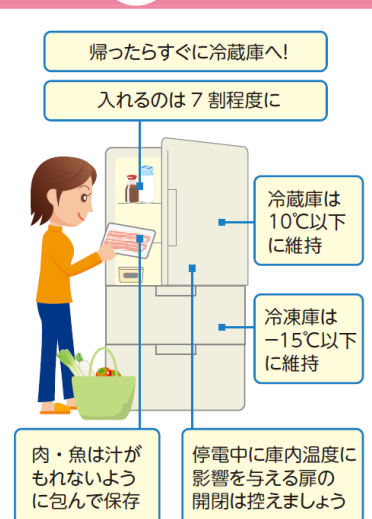
食中毒予防の3原則 食中毒菌を「付けない、増やさない、やっつける」

家庭でできる「食中毒予防」の6つのポイント

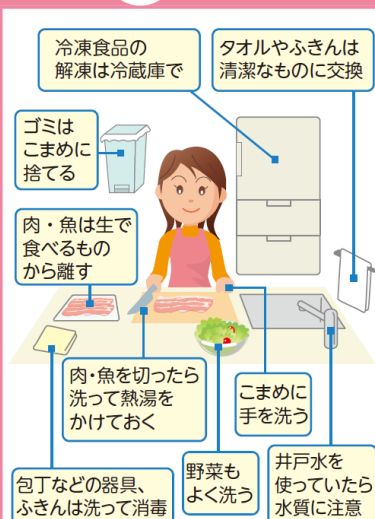
ポイント 1 食品の購入



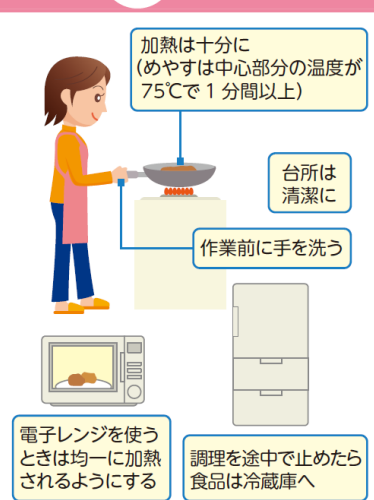
ポイント 2 家庭での保存



ポイント 3 下準備



ポイント 4 調理



ポイント 5 食事



ポイント 6 残った食品

