



vol.2

もう食材を余らせない！

冷蔵庫の上手な使い方

食育Quiz

冷蔵庫にはなるべく食材を詰め込んだほうがいい？

A ×

冷蔵庫の収納率は **7割** を目安にしましょう。
 「どこに」「何が」「どのくらいあるのか」
 を把握できていないと、食品ロスにつながります。
 また、冷蔵庫に食品を詰め込み過ぎると空気の
 流れが悪くなり、冷えにくくなったり、温度に
 ムラがでたりする原因になります。定期的に
 冷蔵庫内をチェックして、整理しましょう。



出典：農林水産省「第4次食育推進基本計画啓発リーフレット」(令和3年3月) 全文はこちらから→



今日から実践できる！

食材の便利な保存方法

水分の多い野菜は、乾燥を防ぐ

白菜、キャベツ等は、
 乾燥しないように
 芯や切り口にキッチン
 ペーパーを湿らせた
 ものかぶせて、
 ラップで包んでから
 野菜室で保管すると
 長持ちします。



トマトも丸ごと冷凍できる

加熱調理するなら冷凍
 がおすすめ。ヘタを取り
 除き、丸ごと冷凍した
 トマトを水につける
 だけで、皮むきが
 できます。熟しすぎて
 柔らかくなったトマトも、半分凍らせると、
 すりおろしや細かく刻むこともできます。



少量の薬味は冷凍がおすすめ



長ねぎは水分が多いので、
 キッチンペーパーを1枚
 入れて霜を予防し冷凍。
 しょうがやにんにくは使い
 やすい大きさにカットし、
 冷凍保存すると、そのまま
 すりおろして使えます。

ちょっとしか
 使わない野菜も、
 冷凍しておけば
 また買わなくて
 済むね



出典：消費者庁「計ってみよう！家庭での食品ロス」(令和3年3月) 全文はこちらから→

