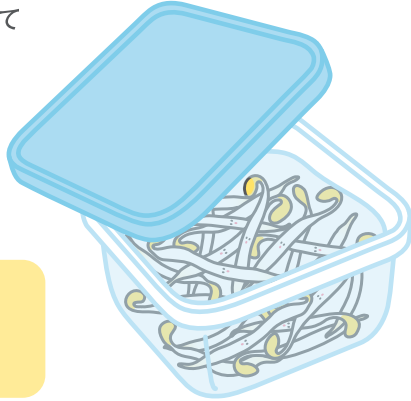


野菜の長持ちアイデア



もやし

保存容器に入れて
かぶるぐらいの
水を加え、
蓋をして保存。



＼ Point /

**2日に1度
水を替える**

キャベツ・レタス

芯をくりぬぎ、湿らせたキッチンペーパーを詰める。
ポリ袋に入れ、
芯を下にして保存。



＼ Point /

**キッチン
ペーパーは
2～3日で
交換**

きのこ類

開封済のものは乾いたキッチンペーパーで包み、
ポリ袋かジッパー袋に入れて保存。

＼ Point /

**きのこは
湿気に弱いので
風味を長持ち
させるには
湿気を遠ざける**



ブロッコリー

乾いたキッチンペーパーで包み、その上からラップで
覆う。ポリ袋をかぶせて口を軽く閉じ、軸を下にして
立てて保存。

＼ Point /

**つぼみの
部分を
しっかり覆う**



小松菜・ほうれん草

湿らせたキッチンペーパーで
包み、根元を下にして
ポリ袋に入れる。
ポリ袋の口を軽く閉じ、
立てて保存。

＼ Point /

**牛乳パックを使うと
立てやすい**



なす

直接冷気が当たらないように1本ずつ乾いたキッチン
ペーパーで包む。ポリ袋に入れて
軽く口を閉じ保存。

＼ Point /

**1本ずつ
包むことで
冷やしすぎを
防止**

