



食ロスゼロ! 2 食材に合わせて“賢く保存”



キャベツやレタスは、芯を取り、濡らしたペーパータオルを詰めておく。
トマトは、加熱調理するなら丸ごと冷凍!



キノコ類は、水で洗わずに石づきを切り落とし、食べやすい大きさにカットして冷凍庫へ。冷凍のまま、調理できます!



生姜やにんにくなどの薬味は、使いやすい大きさにカットし冷凍保存。そのまますりおろして使えます。



パンは、すぐ食べきれない場合は、ラップに包んで冷凍庫へ。凍ったまま、トースターで焼けます!
(2週間を目安に食べきろう)



冷凍しても1カ月を目安に使い切ろう!