



料理研究家 島本美由紀先生直伝!

冷蔵庫収納のコツ!!

冷蔵庫収納のコツは
「見える」「まとめる」「取り出しやすい」



冷蔵庫収納は、
「見える」「まとめる」「取り出しやすい」を意識して、
食材を収納していきましょう。
庫内がしっかりと見えやすく取り出しやすくなれば、
食品を探す手間が省けます。



「見える」

「まとめる」



お弁当
セット

朝食
セット

おつまみ
セット

おやつ
セット

お菓子
作り
セット

常備菜などは必ず透明の
保存容器に入れるようにしましょう。
何が入っているのか、残量は
どれくらいなのかが、
ドアを開ければひと目で分かります。

私のおすすめは、
朝食セットとお弁当用セット!
一緒に使うものをカゴにまとめておくと、
カゴごと取り出して作業台や
テーブルに持っていくし、
必要なものがすぐに見つかるから、
ドアを開いている時間も短くてすむので、
電気代の節約にも!
ちょっとした工夫で、家事もラクになります。

その他にもおすすめなのが、
お子さんのおやつセットと、
お父さんのおつまみセット(晩酌セット)、
お菓子作りセット。
カテゴリーごとにまとめることで、
ご自身だけでなく家族も
探す手間がなくなります。

「取り出しやすい」

背の低い女性には手が届きにくく、
使いにくい場所でもある1番上の棚。
収納におすすめなのが
日持ちしやすいドリンク類ですが、
1本と取るとコロコロと奥の缶が手前に
滑り出る「コンビニ陳列」にするのが、
私のおすすめです。



作り方は簡単!!

100円ショップで売っている
プラスチックのカゴの底に、
ダブルクリップやペットボトルの
キャップをテープで貼って
傾斜をつけるだけ。
ちょっとした工夫で冷蔵庫収納が
楽しくなります。