



\\ 料理研究家 島本美由紀先生直伝! //

野菜の長持ち 冷蔵保存術



**丸ごと きゃべつは
芯を切り抜き**

**濡れたペーパーを詰めて
保存しましょう!**



包丁の刃先で芯を切り抜き、濡らしたキッチンペーパーを詰める。ポリ袋に入れて芯を下にし、野菜室で保存する。ペーパーが乾いてきたら交換し、調理には外葉から使う。



保存場所 野菜室

保存期間 2週間

**カットした きゃべつは
切り口にペーパーをかぶせて**

保存しましょう!



黒ずむ原因の水分を取ってくれるので、切り口にペーパータオルをかぶせる。保存袋に入れ、切り口を下にして保存する。ペーパーが湿ったら取り換える。切り口が黒ずむことなく、新鮮さをキープできる。



保存場所 野菜室・冷蔵室

保存期間 7日間