

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 レタスは 芯に爪楊枝を刺して

保存しましょう!



芯に3本ほど爪楊枝を刺し、成長点の働きを止める。

キッチンペーパーで全体を包んでからポリ袋に入れ、芯を下にして野菜室で保存する。

調理には外葉から使う。



保存場所

野菜室

保存期間

2~3週間

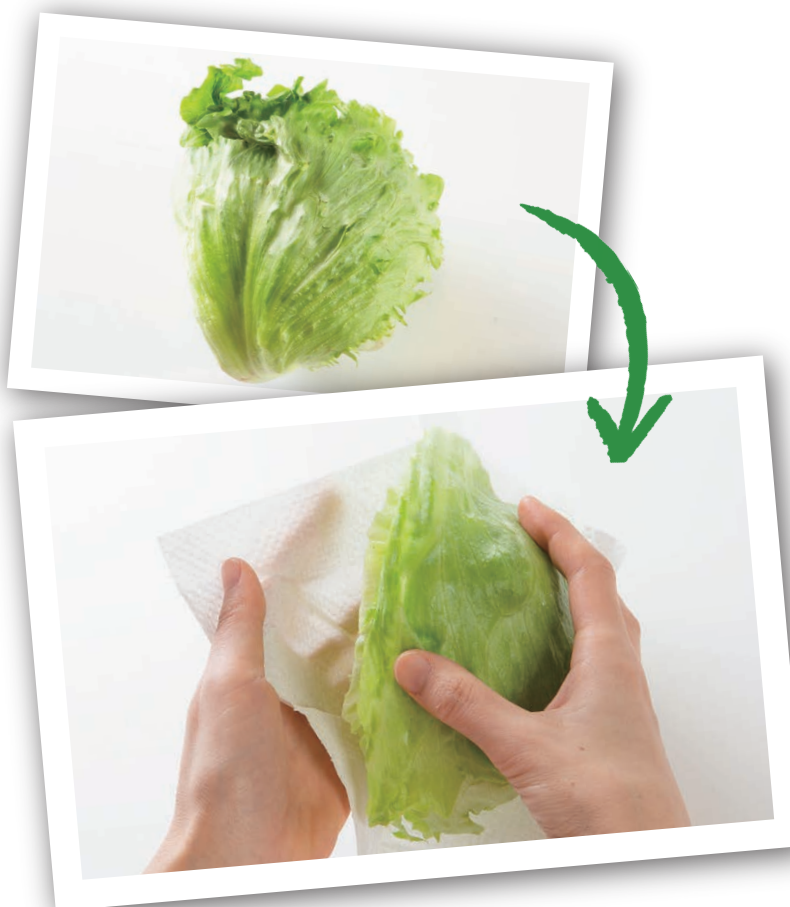
カットした レタスは 切り口にペーパーをかぶせて

保存しましょう!



切り口から水分が抜けるので、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。



保存場所

野菜室・冷蔵室

保存期間

4~5日間