



\\ 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



ほうれん草・小松菜は
立てて
保存しましょう!



葉野菜は畑で育った状態で保存すると長持ちするので、購入した袋のまま野菜室に立てて保存する。残ったものは、傷んでいるところがあれば取り除き、ペーパータオルで包んでから保存袋に入れ、ペットボトルの空き容器などを利用して立てて保存すると便利。



保存場所

野菜室

保存期間

7日間