

\\ 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



ブロッコリーは 根元を水に浸して

保存しましょう!



根元を1cmほど切り落とし、瓶や筒状の容器に水を5cmほど入れ、ブロッコリーを挿し、ポリ袋をかぶせ、輪ゴムで留める。

3日に1度水を取り替える。

冷えた場所を好むので野菜室よりも冷蔵室やドアポケットで保存した方が長持ちする。



保存場所

冷蔵室

保存期間

10~14日間