

\\ 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



きゅうりは  
ペーパーで包んでから  
保存袋で  
保存しましょう!



きゅうり同士が直接触れないように、ペーパータオルの手前と奥に1本ずつ置いて巻き、保存袋に入れる。ペットボトルなどの空き容器に入れ、野菜室に立てて保存する。ペーパーが濡れてきたら取り換える。



**保存場所**

**野菜室**

**保存期間**

**10~14日間**