



\\ 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



開封前のもやしは  
チルド室で  
保存しましょう!



呼吸できるように袋に爪楊枝で  
3か所穴をあける。  
もやしは水分が多く低い温度を  
好むので、2~3日で使い切るなら  
購入した袋のまま、チルド室で保存  
する。



保存場所 チルド室

保存期間 2~3日間

開封後のもやしは  
水に浸して  
保存しましょう!



もやしはひげ根から傷みやすいので、  
ひげ根を取って保存容器に入れる。  
かぶるくらいの水を注ぎ、蓋をして  
冷蔵庫で保存する。  
2日に1度水を取り替える。



保存場所 冷蔵庫

保存期間 7日間