

\\ 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



## しいたけは 軸を上に向け包んで

## 保存しましょう!



2~3個ずつ軸を上にして、ペーパータオルで包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫で保存する。

しいたけは軸を上保存することが長持ちするコツに。

きのこは全般的に水気に弱いので、湿気対策が重要になる。



**保存場所** 野菜室・冷蔵庫

**保存期間** 7~10日間