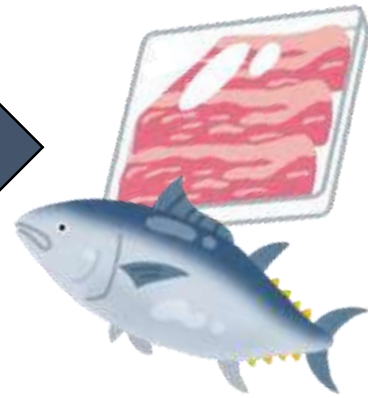


# 肉や魚の保存方法



## 肉や魚を冷凍するときのポイント

- ① パックのまま冷凍しない!必ずラップやジップロックの袋に移し替えて冷凍する。
- ② 新鮮なうちに冷凍する。
- ③ 解凍するときは、流水か冷蔵庫の中で解凍する。

### ✓ 豚薄切り肉

冷凍保存期間: 1ヶ月

- ・冷凍する部位はお好みでOK!
- ・薄くひろげてラップにくるんで冷凍する

### ✓ 鶏もも肉

冷凍保存期間: 1ヶ月

- ・厚みが均等になるように包丁で開いてから冷凍する

## ✓ ひき肉

冷凍保存期間:2週間

- ・冷凍保存袋に薄くなるように入れる
- ・菜箸などで線をつけておくと、使うときに割りやすい!

## ✓ 魚の切り身

冷凍保存期間:2週間~1ヶ月

- ・表面の水気をキッチンペーパーでよく拭いてから冷凍する

肉や魚に下味をつけて  
冷凍するのもおすすめ!!

