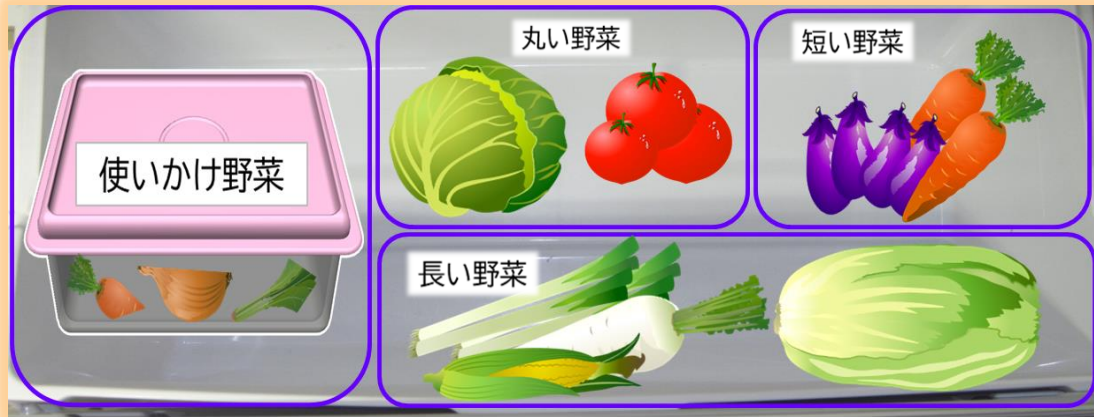


# 冷蔵庫の整理方法 ②

## 野菜室 編

野菜は家庭から出る食品ロスの半分以上を占めると言われています。野菜室を上手に使って食品ロスをなくしましょう！

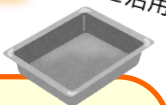


ここが大事！



「長い」「短い」「丸い」などの形状によって分類しよう！

トレーを活用！



- ① 同じ形の野菜を分類してトレーに入れることで、野菜の重なりを避けられ、必要な野菜を簡単に見つけることができます。
- ② 使いかけの野菜は、気がつくときラップが取れかかっていたり、小さくて他の野菜に隠れていたりするので、大きめの保存容器にまとめて入れておきます。また、適度に切ったすのこを入れておくと、洗った野菜を入れても水切りできます。

## 冷凍室 編



少しでも食品ロスを減らそう♪



ここが大事！



全てが一目でみえるよう3種類の形にわけて定位置で配置しよう！

種類	食材	収納のコツ
① 立体的な食材	食パンや肉まん、アイスクリーム等	定位置を決め、トレーに入れて保存する
② 薄い形状の食材	餃子やハンバーグ、市販の冷凍食品等	積み重ねず、本を並べるように立てて収納する ☆ブックエンドを使って倒れないようにする
③ 袋入りの食材	枝豆やミックスパスタブルやシーフード等	重ならないようにトレーに入れて置き、開封済みは専用トレーを作り一か所にまとめて分類する

ぴったり収納！

