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!!

