

整理の
冷蔵庫

実践レポート!!

Kさんのお悩み
使いきれず、食材を無駄にしてしまっ！



実家から送られてきた野菜が使いきれません...

Sさんのお悩み
冷蔵庫の中はいつもパンパンで余裕がない!!



買い物をする度にどんどん詰め込んでいるので、いつもパンパンです...

Oさんのお悩み
どこに何をしまったのかわからない!



夫婦ともに料理するので入っている食材を把握できていません...

冷蔵庫整理にお悩みのご家庭を訪問！
冷蔵庫の整理をし、お買い物のコツや食材の使い方についてアドバイスしてきました。

作り置き、下ごしらえ、保存方法を工夫することで食べきれない食品もきれいに収納できました!



大根はすぐにカットして作りおきのおかずにしちゃいましょう

にんじんはキッチンペーパーに包んでジップ付き袋に入れると長持ちしますよ



野菜室には新聞紙を敷いておいて汚れたら交換

まず、冷蔵庫のものを全部出しちゃいましょう



野菜はあらかじめカットして保存袋に入れておくと便利♪



仕切りを使ってタテに収納、また置き場所を決めることで食材の把握がしやすくなりました!



立てて収納する時は文具やスタンドも便利ですょ

朝食セットなど一緒に使うものはトレーにまとめてましょ

しょうがはアルミホイルに包んで保存すると長持ちしますよ



どのくらいの食品があるか把握していますか？まずは一度出してみましょう



同じ砂糖が2つ出てきた...!



置き場所を決める、ケースに入れるなど、家族でルールを共有することでスッキリ冷蔵庫をキープ!



冷凍食品は立てて収納！仕切りやケースを使って見やすく

にんにくは皮付きのままバラして冷凍します



もう食べられない食材がこんなに...



まずは中身を取り出して... あらっ、冷蔵なくて良いものもずいぶん入っていますね!



大切なのはルールの共有！お菓子はケースに入れて家族全員がわかるようにラベルを貼って

