

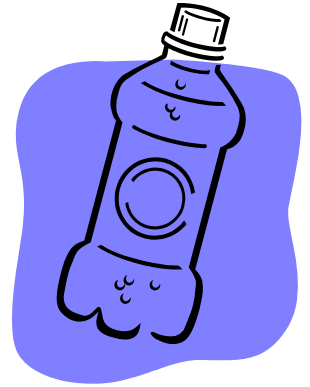
# 3R クッキング身近なアイデア実践集

## ★ペットボトルを食品保存に！

ミックスベジタブルや小口切りのネギなど、粒状の食品を冷凍保存するときは、ペットボトルを使用すると冷蔵庫内で迷子にならず、蓋をあけてさっと使えて便利です。

2ℓのボトルは、スパゲティの収納にピッタリ。

また、夏場に虫が発生しやすいお米もペットボトルに入れて、冷蔵庫に保管すると、場所をとりません。



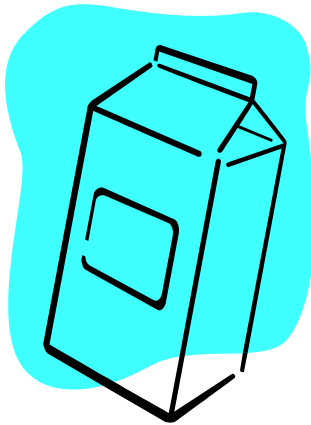
## ★牛乳パックを活用しましょう！

### ★冷凍保存に

カレーやミートソースなどの液状の食品を冷凍するのに便利です。

- ① 冷凍する量に合わせて牛乳パックをカット。
- ② 食品を流し込む。
- ③ 四隅に切り込みを入れ、内側に折るように蓋をし、ラップをかけ、輪ゴムでとめる。

こうすると、容器に色やにおいが移ってダメにしてしまうこともなく、冷凍庫の中でも場所をとりません。



ラップをかけて  
輪ゴムで止める

### ★調理の時も

生肉やにおいの強い食品を切るときは、まな板の上に開いた牛乳パックを敷くとまな板ににおいが移りません。

また、開いた牛乳パックを真ん中から裂いて、揚げ物の際の、油とりにも使用できます。

(牛乳パックは、バージンパルプを使用しています。)

