

食品を使い切るのための分類方法

食材は優先度合に合わせて エリアを移動させましょう

例えば…

①急いで使うもの

水分の多いもの、カット済みの使いかけ野菜など

②割と早く使いたいもの

①までは行かないけど、気にしておきたいもの

③少し余裕があるもの

にんじん、ピーマンなど鮮度がよければある程度日持ち可能なもの

④ずっと余裕があるもの

乾物やパスタなど常温保存でもよいもの



Method 食品を動かす



冷蔵庫のテクニック1

できるだけ空きスペースを確保

食品を動かしやすくするため、冷蔵庫の中は少なければ少ないほど good!



冷蔵庫のテクニック2

ドアポケットは立てて収納

利き手側によく使うものを置くと使い勝手もUP!
チューブ類は吊るすか小物収納ポケットを活用しましょう。

冷凍庫をいろんな食品で満タんに!

ハムやベーコンなどの加工食品、納豆や味噌などの発酵食品、ニンニクや生姜などの薬味、紅茶葉やインスタントスープなどの飲み物 etc...意外なものも冷凍できます。食品の置き場所に困ったら、冷凍庫を使ってみましょう。収納ケースを活用して、分類とエリア分けをすることで、使い忘れを防ぐこともポイントです。

