

週末は冷蔵庫をチェック!

まだ食べられるのに捨てられている食べ物を減らしましょう!

point

物の置き場所を決め
ラベルで表示
家族が使いやすいと
分担しやすい!
家事もラクチン!

冷蔵庫の食材
管理できて
いますか!?

お宅の冷蔵庫はいつも整理されていますか?
すっきり、さっぱり、はっきり!させ、
家族にも使いやすい庫内を完成させましょう!



朝の時短!

1 お味噌汁 set

- ・ 出汁パック・お味噌
- ・ きざみネギ etc...

2 ごはんのお供 set

- ・ 納豆・うめ干し・佃煮
- ・ しゃけ瓶 etc...

3 パンのお供 set

- ・ マーガリン・ジャム
- ・ バター etc...



check!

ドアポケットは、
期限切れ食品の宝庫
お得サイズが占領
している事も。

できるだけ立たせて
収納が見える化→把握に
つながります。

スキマはペットボトル水を入
れておくと、急な停電時、
災害時に役立ちます。

『もったいない』『安くてお得』で増してゆく庫内。

「使わない物に占領されて、他の物も使い切れなくなる方がもったいないですね」

おむらんちゃんの声メモ

◎傷みやすい食材、ちょっと使って余った野菜類などは迷わず冷凍!

- ★そのまま冷凍 ・もやし ・ニラ ・パセリ ・ほうれん草
- ★切ってから冷凍 ・ピーマン ・パプリカ ・ネギ ・油揚げ
- ★ほぐして冷凍 ・きのこ類
- ★茹でて冷凍 ・ブロッコリー ・オクラ
- ★皮をむいて冷凍 ・バナナ、いちご→そのままおやつやスムージーに!

◎レシートで食べ物管理をしましょう!

レシートを冷蔵庫の見やすい所にマグネットで留めるか、ノートに貼りつけます。
使い終わった食材はペンで塗りつぶします。
塗りつぶしていない食材は食べ残しや手つかずにならないよう賞味期限内に
使いきりましょう。

