

きゅうり

冷蔵(2週間程度)



1つ1つペーパーに包み、
ポリ袋に入れて立てて保存しましょう！
※写真はペットボトルを使って立ててます。

沢山買った際は、
冷凍した方がオススメ！

きゅうり

冷凍(3週間程度)



小口切りや斜め切りにして、
塩を少々入れて5分程放置👨🍳

水分が出てきたらしっかり絞って
ラップをして保存袋へ入れて冷凍庫へ！

※ポテトサラダなどに使いましょう👨🍳

もやし

冷蔵(2~3日程度)



すぐ使うのであれば、
そのまま冷蔵庫へ！

全量使わない
すぐには使わない

そんな時は
冷凍保存がオススメ！

もやし

冷凍(2~3週間程度)



保存袋に詰めて冷凍!

※そのまま料理に使えます。
※もやし特有の香りが強くなります。

冷凍するとしんなり感が出てくるため、
汁物などに使うのがオススメです👨🍳