

# ご飯

冷凍(1か月程度)



炊きたてをラップに包み、  
粗熱が取れるまで冷ます

※なるべく平たくしましょう！  
※大体150~200gくらいにしましょう。



保存袋に詰めて冷凍！

ご飯は炊きたてを冷凍するのがオススメ！

# ご飯

冷凍保存すれば電気代がお得に？

3日に1回炊飯  
(5合=茶碗約9杯分)  
(+レンジで加熱)

※5合炊いて毎回冷凍保存



5合炊きの炊飯器

毎日1回炊飯  
(+10時間保温)

※必要な分だけ炊飯

約116円/月

約200円/月

月80円強の節約になります🥺👏

(塵も積もればなんとやら)

※炊飯器やレンジ、1kWhあたりの料金によって変わります



パン

冷凍(1か月程度)



1枚1枚ラップに包む



保存袋に詰めて冷凍!

※そのまま焼けます😊

買ったらすぐに冷凍しましょう!