

냉장고 속 음식물 건강하게~

정리를 한다고 해도 항상 어수선한 냉장고. 과연 우리 집 냉장고는 무엇이 문제일까? 음식재료, 건강하고 깔끔하게 보관하는 방법에 대해 알아보자.

투명용기에 보관한다

냉장고는 오래 열어 두지 않는 것이 좋다. 그렇기 때문에 속의 내용물을 바로 알 아볼 수 있도록 투명한 용기를 사용한다. 또한, 그릇의 모양과 크기가 같은 것을 사용하여 같은 모양과 크기별로 포개 놓으면 깔끔해 보인다.

채소는 분류해서 보관한다

자투리 채소를 하나씩 비닐봉지에 담아 보관하면 사용할 때마다 꺼내야 하는 불편함이 있어 냉장고 안도 혼잡해지기 쉽다. 양념용으로 쓰이는 채소, 재료로 쓰이는 채소, 쌈용으로 쓰이는 채소를 종류별로 나누어 플라스틱 통에 담아 놓 으면 편리하다.

무조건 냉장보관 하지 말자

음식재료를 무조건 냉장고에 넣는 것도 문제다. 냉장고도 70% 이상 차면 냉장 효과도 줄고 전기 소비량만 늘어난다. 따라서 상온에서 보관해도 되는 것은 따 로 보관하고 조금 남은 음식은 차라리 버리는 것이 낫다.

냉동고 서랍칸 활용하기

냉동고 서랍칸 여러 가지를 넣다 보면 정리가 잘 안 되는 공간 중 하나. 코팅된 두꺼운 종이나 폼포드지 등을 이용해 칸을 나눈 다음 칸칸이 보관하면 다른 음식재료가 섞이는 것을 막을 수 있다. 또, 이렇게 구분을 해 두면 나중에 꺼내 쓰 기도 편하다.

