冷蔵庫に貼っておける

保存期間の早見表

料理	冷蔵	冷凍	ひとこと
カレー・シチュー	3〜4日	2〜4週間	じゃがいもは冷凍すると食感が悪くなります。取り除くか、つぶしてから冷凍しましょう。
煮物 肉じゃが・筑前煮など	3〜4日	2〜3週間	じゃがいも・こんにゃくは冷凍すると食感が悪くなります。
炒め物	3〜4日	2〜3週間	
焼き物・揚げ物	3〜4日	2〜4週間	揚げ物の衣は油の酸化で風味が落ちやすいので、早めに食べきりましょう。
ご飯もの・麺類	1〜2日	2〜4週間	ご飯は温かいうちに小分けして冷ますと、セレウス菌が増える時間を減らせます。
汁物・スープ	2〜3日	2〜3週間	
和え物・おひたし	2〜3日	2〜3週間	手で絞る工程で黄色ブドウ球菌が付きやすい料理です。
ポテトサラダ・ マカロニサラダ	1〜2日	非推奨	マヨネーズは冷凍で分離し、いもの食感も悪くなるため冷凍に向きません。
生野菜サラダ	当日〜1日	非推奨	生野菜は冷凍すると細胞が壊れて水っぽくなるため、品質面で非推奨です。
卵料理 卵焼き・茶碗蒸しなど	1〜2日	2〜3週間	茶碗蒸しやプリン状のものは冷凍で食感が悪くなります。
酢の物・ マリネ・ピクルス	3〜4日	2〜3週間	
常備菜 佃煮など味の濃いもの	3〜4日	2〜4週間	
刺身・生の魚介料理	当日中	非推奨	家庭用冷凍庫は-20℃に届かないことがあり、アニサキス対策として確実とはいえません。
その他	3〜4日	2〜3週間	

調理後すぐに冷蔵庫へ入れ、十分に加熱した場合の基本の目安です。材料や冷まし方で変わります。

調理した日の翌日を1日目と数えます。

目安です。公的な基準や安全の保証ではありません。違和感があれば食べないでください。

料理ごとにくわしく調べる

ひもちメモ