

☆ 맛과 건강에 좋은 ☆

# 올바른 채소 세척법



# 식재료 세척 순서

식재료는 **어류, 육류, 채소류**를 **분류**해  
 각각의 싱크대를 두고 소독하는 것이 좋지만  
 하나의 싱크대에서 손질하는 경우가 많습니다.  
 그럴 땐 **오염도가 낮은 순서**로 세척하는 것이 좋아요!

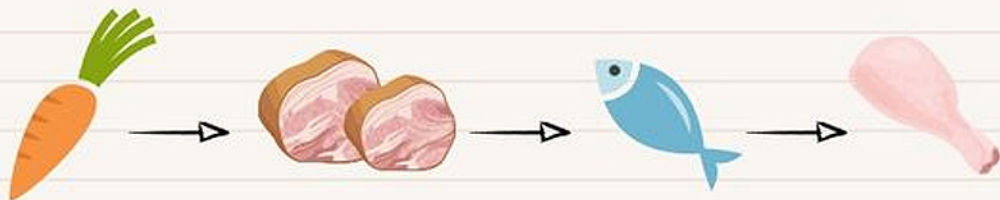
## [권장 순서]

[채소류]

[육류]

[어패류]

[가금류]



# 01. 쌈채소 세척법

받아놓은 물로 단 3회 + *Best!* +

흐르는 물로 상추를 씻을 때보다

받아놓은 물로 3회 씻을 때 잔류농약이 2배 이상 제거되고,  
물 소비량도 2/3 수준으로 절약된다고 해요.

따라서 쌈채소를 씻을 때는 다른 첨가제 없이 수돗물을 받아  
3회 정도 씻는 것이 가장 효율적인 방법!

출처: 농촌진흥청



## 02. 껍질 과일 세척법

베이킹소다를 넣은 물! Good!

과일은 **꼭지 부분에**

농약이 남아있을 수 있으니 세척과 섭취에 주의해야 해요!

껍질 채 먹을 경우는 **베이킹소다를 넣은 물에**

**20분간 담근 후** 행궤야 합니다.





## 03. 구근 채소 세척법

흐르는 물에 문지르며! ☆☆☆

당근, 무, 감자 등 구근채소는

겉면의 흙을 씻어내기 위해 흐르는 물에서 세척해야 합니다.

홈이나 짓무른 부분은 칼로 도려낸 후 세척합니다.

수세미로 문지르면 세균에 오염될 수 있으니

손으로 문지르듯 닦아 줍니다.



## 신선한 채소와 과일

제대로 깨끗이 씻어 건강하게 섭취하세요!