

## 가정용 해썹 매뉴얼 - 조리흐름도



### 냉장고 속 명당자리

**냉동 보관할 조리식품**  
·냉동실 상단 보관

**냉동 보관할 육류·어패류**  
·냉동실 하단 보관  
**TIP**  
생선 껍질은 생선을 빨리 상하게 하므로 씻어서 보관하세요.

**달걀**  
**TIP**  
문쪽은 온도 변화가 크니 금방 먹을 것만 보관하세요.

**금방 먹을 육류·어패류**  
·냉장실(신선실) 보관  
·어패류는 씻어서 밀폐용기에 보관

**냉동실 문쪽**  
문쪽은 안쪽보다 온도 변화가 심해요.

**냉동실 안쪽**  
가장 오랫동안 보관할 식품을 넣어주세요.

**냉장실 안쪽**  
문을 자주 열면 온도가 상승하기 쉬워요.

**냉장실 문쪽**  
온도 변화가 가장 심한 부분입니다. 잘 상하지 않는 식품을 보관하세요.

식재료 보관	이렇게 해요!	왜 그렇게 해야 할까요?
온도관리	뜨거운 식품은 재빨리 식혀서 냉장고에 넣어요.	뜨거운 식품을 바로 넣으면 주변의 온도를 높여서 세균 증식이 빨라지게 돼요.
	냉장고 문을 자주 열지 않아요.	문을 자주 열면 외부공기의 유입으로 온도 변화가 일어나서 보관 중인 식품의 보관 가능 일자를 줄여요.
	냉장고에 음식물을 가득 채우지 않아요. (70% 정도만)	음식을 가득 채우면 냉기순환이 원활하지 못해 온도 유지가 잘 되지 않아요.
교차오염 방지	냉장고에 음식을 보관할 때 조리한 음식과 생식품을 구분하고, 뚜껑을 덮어 보관해요.	조리한 음식과 생식품을 같은 공간에 보관할 경우 생식품의 세균이 조리한 음식을 오염시킬 수 있어요.