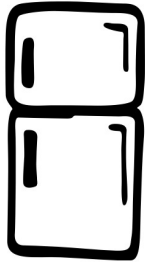




승인된 방식으로 해동

냉장고에서 해동

- 품목이 크면 해동하는 데 며칠이 걸릴 수 있으므로 미리 계획합니다.
- 냉장 보관 온도는 41°F 이하로 유지합니다.
- 진공 포장된 냉동 생선은 냉장고에서 해동하기 전에 포장을 제거해야 합니다.



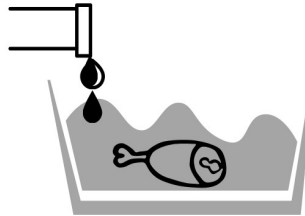
조리 과정에서 해동

- 냉동 상태에서 바로 조리합니다.
- 크기가 작은 식품(예: 냉동 새우)에 적합합니다.



전자레인지에서 해동 (즉시 조리해야 함)

- 기본 조리 과정으로 바로 전환할 수 있습니다.
- 전체 조리 과정을 전자레인지에서 진행할 수 있습니다.



흐르는 찬물에 완전히 담그는 방식으로 해동

- 이물질을 제거해 떼내려 보낼 수 있을 만큼 물이 빠른 속도로 흘러야 합니다.
- 식품의 모든 부분이 완전히 물에 잠겨야 합니다.
- 흐르는 물은 70°F 이하여야 하며, 식품 온도가 41°F 이상 올라가지 않도록 적극적으로 모니터링합니다.
- 진공 포장된 냉동 생선은 해동 전이나 해동이 완료된 직후에 즉시 포장에서 꺼내야 합니다.

• 냉동 식품을 해동할 때는, 바깥쪽 부분이 가운데 부분보다 온도가 더 빨리 올라갑니다.

• 식품을 안전하게 보관하세요!
해동은 보통 4시간 이상 걸리므로 박테리아 번식을 제한하기 위해 식품을 적절한 방식으로 해동하는 것이 중요합니다.