

# 냉동된 음식 해동하기

냉동된 음식을 올바르게 해동하면 음식에 세균이 증식하는 것을 막을 수 있습니다. 해동은 성에 제거, 또는 얼음을 녹이는 것이라고 설명할 수도 있습니다. 해동이란 얼어 있는 음식을 안전하게 얼지 않은 상태가 되도록 하는 것입니다.

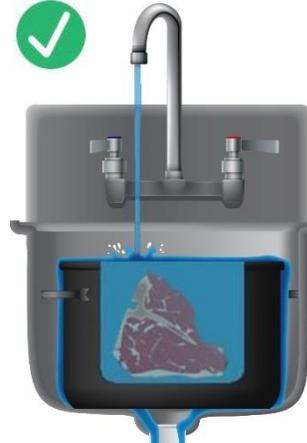
**❌ 음식을 조리대 위 또는 실온에서 절대 해동시키지 마십시오!**

## 음식을 안전하게 해동하는 방법에는



### 냉장고

- 가장 안전한 방법입니다. 음식이 **41°F** 이하의 온도를 유지하면서 해동됩니다.
- 시간이 오래 걸릴 수 있으니 미리 계획해야 합니다.
- 냉동된 고기를 아래쪽 선반에 놓습니다.



### 식품 준비 싱크대

- 냉동식품을 물이 음식을 덮을 수 있을 정도로 큰 용기에 담습니다.
- 찬물을 사용하고, 해동하는 동안 계속 물을 틀어 둡니다.
- 음식이 해동된 이후에는 바로 요리하거나 냉장고에 보관합니다.



**물을 잠그지 마세요!**



### 전자레인지

- 전자레인지에 음식을 완전히 조리할 수 있습니다.
- 음식을 전자레인지에서 해동한 다음 스토브, 오븐 또는 바비큐를 사용하여 즉시 조리할 수도 있습니다.



### 조리하기

- 조리 과정에서 음식이 해동될 수 있습니다.
- 온도계를 사용하여 최종 조리 온도를 확인하여 음식이 완전히 조리되었는지 확인하십시오.

Modified from the "Washington State Food Worker Manual" Tacoma-Pierce County Health Department / CC BY-NC 4.0. Photo credit.