

冷凍保存 便利帖

Contents

はじめにお読みください

本誌は晋遊舎刊行のムックならびに月刊「LDK」掲載の記事に加筆し再編集したものです。掲載商品に関しては、編集部が実際に購入した価格（税込）となります。また、掲載内容は2019年5月現在のものです。すでに販売が終了している商品や、仕様・パッケージ・価格が異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。

※本誌で掲載している保存方法は食品の状態を保証するものではありません

p.70 冷凍するから感動！おいしい!! 下味冷凍の新方程式

p.72 Part1 やわらかくなる食材

p.76 Part2 食感が変化する食材

p.78 Part3 うま味が増す食材

p.80 COLUMN ポリ袋で下味冷凍

p.82 わがままを叶える！LDK流 保存容器の正しい買い替えかた。

p.90 お弁当のお助け冷食はコレ！ 冷凍食品お弁当おかず 32製品辛口採点簿



p.06 新食感！栄養が増える!? 料理の時短にも! 新魔法の冷凍術

p.22 食材のムダを撃退！ 冷凍保存最強バイブル

p.24 PART1 冷凍野菜のムダを撃退！ 最強の食材冷凍術

p.34 PART2 肉・魚・野菜のムダを撃退！ 最強の保存術

p.48 PART3 食品のムダを撃退！ 最強の冷食&冷凍アイテム

p.58 PART4 おかずのムダを撃退！ 料理家さんちの最強冷凍術



Reitou Hozon no Benrichou