

冷凍のススメ

冷凍保存って便利なことも多いけど、正直ルールや手間が多くてめんどう……。そこで今回は、冷凍保存も調理も、とにかく頑張らなくてもできるすばらしい冷凍術を料理のプロと編集部で厳選！これを読めば、冷凍がもっと身近な存在になること間違いなし！！

ずぼらだって
使いこなせる
ラクラク冷凍術

折れ線
調理時に
パキッと折れる！

冷凍がばらばら

調味料
材料すべて
ワンパック！

保存袋の中身を
加熱するだけで
完成！

半角凍が
おいしい冷凍
トライフル

ずぼら

激ラク

即ウマ

保存も調理も
究極にラクになる
冷凍保存術！

冷凍保存って便利だけど
きっちりやるのは
めんどくさい！

冷蔵庫で
一晩かけて
解凍

調味料は
使って
下味冷凍

冷凍前に
がっつり下調理