

はじめにお読みください
 この本は弊社刊行の「LDK」掲載の特集を加筆・再編集したものです。掲載商品に関しては、基本的に編集部で購入時の価格（税込）となります。また掲載内容は2020年11月現在のものです。すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、実勢価格、各種情報などが異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。



54

常備すると便利な冷凍野菜やお惣菜を
 おいしく保存&解凍するワザを大公開!
冷凍保存の新常識48

- 肉編 肉をやわらかくする魔法の粉や激ウマハンバーグをご紹介します!
- 魚編 冷凍するとパサつきやすい魚をしっとりさせる冷凍術大公開!
- 野菜編 栄養豊富で時短も叶うおいしい冷凍野菜、教えます!
- お弁当・デザート編 冷凍したままお弁当に入れられるおかずが家でも作れちゃう!



70

冷凍に欠かせないラップの最強はどっち!?
クレラップ vs サランラップ
頂上決戦



78

まだまだあります! 冷凍お助けアイテムテスト
フリーザーバッグ
the TEST



ずぼら冷凍のススメ 06

Part1 メンドーは一切なし! 激ラクずぼら冷凍術



- 肉編 3ステップのずぼら冷凍でおいしさが長持ち! 10
- 野菜編 生のままでOK! 簡単で鮮度もキープ! 12
- 魚介類編 超簡単! 丸ごと氷漬けで乾燥を防ぐ 16
- ごはん・パン・麺編 主食の冷凍はお急ぎ夕飯に大活躍! 18

Part2 時短で作れる! 即ウマずぼらレシピ



- 肉編 解凍なしで即調理! 超時短の肉レシピ 22
- 魚編 魚も冷凍保存でレパートリー広がる! 28
- 野菜編 煮物やマリネもすぐ作れる! 野菜レシピ 30
- デザート編 冷凍だからこそ! 夏の冷た〜いデザート 34

column 冷凍レシピ本が大ヒット中! これ1つでレパートリー無限大!
家政婦makoのずぼら冷凍ソース 36

主婦が選んだ超使える冷凍術!
 \常識が変わる!/
魔法の冷凍術 38



ベスト **ランキング** 35