



PART 4

42 酒寄美奈子さんの 一気に3品! 特売品で節約レシピ

- 43 イタリアントマト鶏
- 44 スティックから揚げ
- 45 鶏ホイコーロー
- 46 豚こまブルコギ
- 47 豚こまチャップ/豚丼の素
- 48 えびといかのピリ辛炒め
- 49 ガーリックシーフード/春雨のエスニックスープ
- 50 たらのパイヤベース
- 51 にんにくみそホイル蒸し/たらのオイマヨ焼き

COLUMN

- 20 makoさんの冷凍ぺたんこソース活用術!!
- 32 ポリ袋×冷凍ですぐ食べられる自家製レトルト
- 52 まだまだある!
料理のプロが常備してる楽チン冷凍術教えます!

第二特集

忙しいときに頼れる救世主を見つけました!

54 おいしい冷食No.1 決定戦2021

- 55 冷凍ごはん類
- 56 冷凍麺類
- 57 冷凍粉もの
- 58 冷凍フライ
- 59 冷凍コロッケ
- 60 冷凍野菜
冷凍いんげん/冷凍枝豆/冷凍かぼちゃ
- 61 冷凍コーン/冷凍ミックスベジタブル

COLUMN

- 62 無印冷凍食品のおいしいものベストカタログ

第三特集

知ってるともっと冷凍を便利に楽しめる!

64 冷凍保存の新常識43

- 66 PART1 お肉編
- 70 PART2 お魚編
- 74 PART3 野菜編
- 76 PART4 お弁当・デザート編

COLUMN

- 78 最強のフリーザーバッグテスト



はじめにお読みください

本誌は弊社刊行の「LDK」『冷凍保存の便利帖2020』『冷凍保存の便利帖2019』掲載の特集に加筆し再編集したのも含まれます。掲載商品は原則的に編集部で購入時価格(税込)となります。現在販売していない場合や仕様・デザインの変更が行われていたり、実勢価格が異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。



Contents

- 06 今すぐ冷凍レシピを始めるワケ!
- 10 冷凍レシピきほんの「き」

第一特集 あの人のとっておき

12 下味冷凍レシピ 教えてもらいました!

PART 1

- 14 家政婦makoさんの
入れてもむだけ! ずぼらぺたんこ冷凍レシピ
- 15 しゅうまい風バーグ
- 16 紅しょうがつくねバーグ
- 17 きのこの炊き込み風ごはん
- 18 カニチャーハン風ごはん
- 19 冷凍オクラのごま和え/コーンのスパイシーマリネ

PART 2

- 24 阪下千恵さんの
考えない! 献立おかずキット
- 時短なのに超濃厚! ハッシュドビーフの献立
- 26 食べ応え満点 鶏と野菜のマスタードソテーの献立
- 27 豚バラとキャベツのミルフィーユ蒸しの献立
- 29 鮭とエリンギのヨーグルトみそ漬の献立
- 30 味付け簡単! めかじきのチリソース炒めの献立
- 31 当日はトースターで焼くだけ シーフードグラタンの献立

PART 3

- 34 結城寿美江さんの
5分で出せる! おもてなし冷凍レシピ
- 35 玉子焼き器で簡単テリーヌ
- 36 白身魚のアクアパッツァ
- 37 鮭のつくね焼き
- 38 みそチャーシュー
- 39 カラフルしゅうまい
- 40 えびとトマトのクリームスープ
- 41 りんごの赤ワインコンポート

