

冷凍保存 便利帖²⁰²¹

Reitou Hozon no Benrichou 2021

Contents

はじめにお読みください

この本は弊社刊行の月刊「LDK」と別冊ムック「冷凍保存の便利帖」シリーズに掲載の特集を加筆・再編集したものです。掲載商品に関しては、基本的に編集部の購入時の価格(税込)となります。また掲載内容は2021年6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。



その食材、冷凍させたらもっとおいしくなります!

常識が変わる! 感動の冷凍術 最新版

ゴーヤーは凍らせると苦みがDOWN/さといもの皮が手でむけちゃう! / 残った牛乳は使い勝手◎のミルク氷に/ ピザ用チーズに片栗粉でパラパラをキープ! / 茹でおきパスタの冷凍でモチモチ感が大幅アップ etc.

超時短&めっちゃウマを叶えるため、
色々試したら意外な結果が明らかに!

もっと×2 攻める 冷凍保存の大実験

お肉 **Part1** 28

野菜 **Part2** 32

主食・魚・その他 **Part3** 38



46

魔法のずぼら冷凍メシ

ずぼらでも 激ウマ! 手間なくすぐにマネできる!
食卓がレベルアップする激ウマレシピ集めました!!

48..... 家政婦makoさんの準備1分ずぼら冷凍メシ

54..... パパッと仕込むだけ! 激ラク冷凍メシ32

- 54 お肉のメニュー
- 58 魚介のメニュー
- 60 野菜のメニュー
- 62 大豆製品のメニュー
- 63 主食のメニュー
- 64 デザートのメニュー



Column
冷凍の達人やママの
ワンポイントお弁当テクニック

よく使う食材がほぼすべてののってる! 大ボリューム100食材以上!

68

基本の冷凍術大図鑑

- 70 お肉
- 74 魚介
- 78 野菜
- 86 果物
- 90 主食
- 94 加工品

