

たまごは冷凍すると黄身がもっちり!



冷凍&料理のプロが教えてくれました!



料理研究家
島本美由紀さん
食品保存のプロ。楽しく簡単な「ラク家事」を提唱する台所のスペシャリスト。実体験に基づく「使えるワザ」に定評がある。著書に「新鮮野菜の冷凍術」(COSMIC MOOK)などがある



料理家・管理栄養士
沼津りえさん
料理教室「cook会」主宰。多彩なレッスン内容で多くの生徒に支持されている。新聞やテレビ、雑誌などメディアでも活躍中。著書に「野菜まるごと冷凍レシピ」(主婦の友社)などがある



料理研究家
酒寄美奈子さん
レシピ開発を行うかたわら料理教室を主宰。主婦目線の手軽な料理に定評がある。国際中医薬膳師としても活躍中。「冷凍のBESTレシピブック」(晋遊舎)などの監修を手がける

長いものは冷凍するとかき氷みたいなふわトロ食感に



冷凍さつまいもはねっとりホクホク!



感動の冷凍術

常識が変わる!

最新版

ちまたにはいろいろな冷凍ワザが溢れているけど、ここでご紹介するのは感動間違いナシ! 便利で毎日使える魔法のような冷凍ワザ! 調理の時短や栄養アップ、食感チェンジとお得だからなのでぜひお試しあれ!

キウイの皮が手でむけちゃう!



牛乳は凍らせてちょい足し!



チーズに片栗粉をプラスでかたまり知らず!

