

晋遊舎ムック

# 冷凍の保存 便利帖

よりぬき  
お得版

Reitou Hozon no Benrichou

## 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12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

06

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 / ビザ用チーズに片栗粉でバラバラをキープ! / 茹でおさバ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

26



お肉 **Part1** ..... 28

野菜 **Part2** ..... 32

主食・魚・その他 **Part3** ..... 38

42

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!!

# 魔法のずぼら冷凍メシ



44..... 家政婦makoさんの準備1分ずぼら冷凍メシ ❄️

50..... パパッと仕込むだけ! 激ラク冷凍メシ16 ❄️

50 お肉のメニュー

54 魚介のメニュー

Column

56..... 冷凍の達人かーママの  
ワンポイントお弁当テクニック



58

よく使う食材がほぼすべてのってる! 大ボリューム70食材以上!

# 基本の冷凍術大図鑑

60 お肉

74 果物

64 魚介

76 主食

68 野菜

80 加工品

