

冷凍保存 便利帖 Contents



06

やらないなんてもったいない!
冷凍するだけでやせる裏ワザ教えます!

やせる! 冷凍術

08

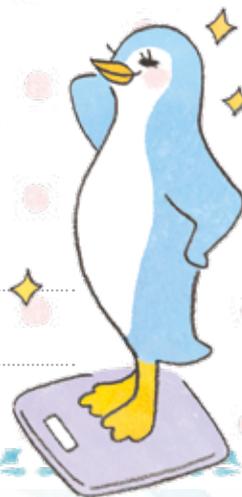
Part 1 凍らせるだけでダイエットに効く!
名医が教える 食べてやせる! 冷凍神食材

14

Part 2 詰めて冷凍してチンするだけ!!
大満足! なのにヘルシー 冷凍コンテナ作り置き

20

Part 3 ガッツリ食べてもラクラクやせる!
糖質オフの下味冷凍レシピ



頑張らずにムダなくおいしく使い切る!

26

世界一カンタンな 食品保存

28

野菜 編

34

肉・魚介 編

38

加工食品・調味料・その他 編

40

Column 食品保存アイテム The Best



44

ずばらでも即ウマ!!

感動の下味冷凍レシピ

46

お肉 編

50

魚介類 編

53

大豆製品 編

54

野菜 編

56

主食 編

58

デザート 編



68

その食材を凍らせないなんてもったいない!

常識が
変わる!魔法の冷凍術
ベストアイデア49

70

おいしさ&栄養アップのベストアイデア 編

74

調理効率がアップするベストアイデア 編

78

食感チェンジのベストアイデア 編



82

よく使う食材ほぼすべて網羅! 大ボリューム80食材以上!

基本の冷凍術 大図鑑

84

お肉類

88

魚介類

90

野菜・果物類

94

主食

96

加工品

小特集

60

冷凍野菜51製品実食テスト

500W	600W	700W
2分20秒	2分	1分40秒
3分	2分30秒	2分10秒
3分40秒	3分	2分30秒
4分10秒	3分30秒	3分
4分50秒	4分	3分20秒
5分20秒	4分30秒	3分50秒
6分	5分	4分20秒
6分40秒	5分30秒	4分40秒
7分10秒	6分	5分10秒
7分50秒	6分30秒	5分30秒
8分20秒	7分	6分

電子レンジのワット数別
加熱時間の目安について

本書では、とくに記載がない限り600Wの電子レンジを使用しています。500W、700Wで加熱する場合は左の表を参考に加熱時間を調整してください。
各家庭の電子レンジにより差が出るので、様子を見ながら加熱をしてください。

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、基本的に編集部での購入時の価格(税込)となります。また、掲載内容は2022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。