



LDK 冷凍保存 the Best! Contents

はじめにお読みください

- 本誌は、弊社刊行の月刊『LDK』と別冊ムック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、基本的に編集部で購入時の価格(税込)となります。また掲載内容は2023年1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。
- P82~95のレシピや食材の成分は「日本食品標準成分表2020年版(八訂)」に基づき編集部が算出しています。レシピの糖質、カロリーは1人分の数値。ラカントSの糖質は人体に吸収されないため、糖質にカウントしていません。



070 第3章 おいしくなって時短にもなる!

魔法の冷凍ベストレシピ

- 072 下味冷凍 080 ポリ袋でできる自家製レトルト
082 糖質オフ 096 スープ 100 お弁当



118 第4章 テストしてわかった!

便利すぎる! 冷凍アイテム

- 120 食品保存アイテム The Best
124 お弁当おかず32製品辛口採点簿
136 冷凍野菜51製品実食テスト



COLUMN

- 114 冷凍餃子18種類食べ比べ
134 無印冷凍食品の美味しいものベストカタログ
144 買って損しない冷凍食品用包丁&解凍皿見つけた!



006 第1章 プロに学ぶ!

冷蔵庫&冷凍庫収納

- 008 定位置を決めて取り出し&管理しやすい冷蔵庫に
012 保存方法を見直してお金が貯まる冷蔵庫に
016 便利グッズで冷蔵庫のロスゼロ化!
020 福田かずみさんの「美人冷蔵庫」を叶える3つのコツ



024 第2章 楽しくて栄養も驚きもいっぱい!

お得すぎる! 冷凍術ベストテク

- 026 海産物 034 野菜&きのこ 046 フルーツ
050 乳製品&卵 054 加工品



062 小特集 世界が変わる! お肉の冷凍術

