

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・再編集したものが含まれます。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5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。

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。

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

PART 2

目からウロコの
きほんの冷凍術116

感動テク
もりだくさん!

30

- 32 お肉編
- 36 魚介編
- 40 野菜編
- 50 果物編
- 54 主食編
- 58 加工品編



COLUMN

64 冷凍保存アイテム
ベストセレクション



PART 3

66 冷凍保存で
ラクラクごはん作り

スピード牛丼／なんちゃってフレンチソース／無限ピーマン／冷製トマトのカフェ風パスタ／ミニトマトと卵のスープ／絶品茹でとうもろこし／きゅうりスムージー etc.

PART 4

82 冷凍食品GP
～ピンチな私が救われる大賞～

麻辣火鍋ラーメン／海老大餃子／黒豚大餃子／冷凍日清中華ビャンビャン麺／すき家 とん汁／オーマイプレミアム 香るゆず胡椒／「BIG DELicious」白身魚のタルタルソース etc.



PART 1

料理のプロに
聞いたら! “あの人”の
冷凍&冷蔵術
工夫と知恵



料理研究家 ほりえさわこさん

保存して終わりではなく
“使い切る”ことが大切です

料理研究家 舘野鏡子さん

冷凍保存は時間の節約。
心の余裕にも有効です

料理研究家 酒寄美奈子さん

冷凍も冷蔵もフル活用して
毎日の料理を時短しています

SPECIAL COLUMN

スーパーの大容量冷凍肉&魚の
おいしい食べ方をプロに聞きました!!



- 鶏肉 22
- 豚肉 24
- 牛肉 26
- 冷凍魚 28

06

LDK
冷凍保存

の便利帖

CONTENTS

