



常識が変わる!

# 魔法の冷凍術 ベストアイディア49

P42

- P44 …… おいしさ & 栄養アップのベストアイディア
- P48 …… 調理効率がアップするベストアイディア
- P52 …… 食感チェンジのベストアイディア

P56

食材高騰中だから大量買いして冷凍したい!

## ずぼらさん向け 新冷凍保存術

- P58 …… 基本編
- P60 …… お肉編
- P64 …… お魚編
- P66 …… 野菜編
- P70 …… おかず etc. 編
- P72 …… 主食編

Column

冷凍子ママさんオススメ  
冷凍アイディア3選



P74

スーパーで買える

## 冷凍食品辛口採点簿



# 冷凍保存

の便利帖

Contents

*Reito hozon no Benricyo*



これでもうムダにしない!

# きほんの冷凍術 これが大正解!

P06

- P08 …… お肉編
- P18 …… お魚編
- P24 …… 野菜・果物編
- P36 …… 主食・加工品編

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、基本的に編集部で購入時の価格(税込)となります。また、掲載内容は2024年12月現在のもので、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。

