



ニチレイフーズの広報さんに教わる 食材の冷凍、これが正解です！

株式会社 ニチレイフーズ

冷凍食品のフロンティアカンパニー
ニチレイフーズの広報さんに教わる

- なすはレンジで丸ごと冷凍できる
- 焼き魚は温かいうちに包む
- 卵白は余ったラップで包んで冷凍
- 小松菜は生のまま冷凍して栄養キープ
- 唐揚げは下味にマヨネーズをプラスして冷凍するのが◎
- ひき肉は小分け保存で2週間もつ
- 実はレタスもホイルに包んで冷凍できる！

これが冷凍食材の正解です！

料理レシピ本大賞 in Japan 2024
〜食は本能の言葉！文字は心の叫び〜

第11回【料理部門】
入賞受賞

シリーズ累計 **10** 万部突破
新・冷凍保存の大事典！

KADOKAWA 監修 ニチレイフーズ

KADOKAWA

冷凍食品のプロが驚きの冷凍テクを伝授！
150食材を網羅し、解凍方法や料理のコツも
掲載しています。