

## ②下味冷凍

調味料で下味をつけると日持ちする。

また冷凍中に調味料が浸透するため、やわらかくジューシーで美味しくなり、調理も簡単。



・豚生姜焼き

【2人分】

・豚肉 200g

・しょうゆ大 1

・みりん大 1

・酒大 1

・おろし生姜大 1

・ごま油小 1



・白身魚オイル漬け

【2人分】

・白身魚 2切れ

・塩

・コショウ

・ニンニク

・オリーブ油

・ハーブ

・レモン汁

※写真の白身魚は、たらを使用

