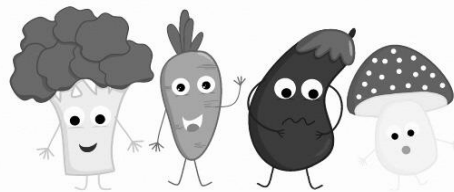


冷凍について



冷凍はとっても簡単。まずは気軽にチャレンジ♪♪



①冷凍したい食材を準備する

豆知識

冷蔵保存の場合は新聞紙で包みビニールに入れることで長持ちさせることができます。



②食べやすい大きさにそろえる

冷凍前の下処理が一番のポイントです♪

食材によって食べやすい形・調理しやすい形に整えることにより、より便利になります。お肉やお魚などは下味を付けてから冷凍することにより、調理の時短につながります。



③冷凍用保存袋・保存容器など保存グッズに入れて冷凍する

小分け・平ら・水気を切るがポイントです♪

冷凍焼けを起こさないためにも、なるべく密封したほうが、長期保存が可能となります。