

冷凍しておく と 便利な食べ物

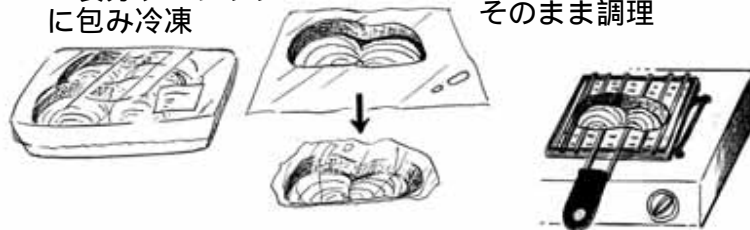
ごはん

温かいうちに1食分ずつ → ラップのまま電子レンジで解凍
ラップに包み冷凍



肉・魚

1食分ずつラップ → 自然解凍またはそのまま調理
に包み冷凍



パン

1枚ずつラップ → 自然解凍または電子レンジ解凍し、ラップを取りオーブントースターで焼く
に包み冷凍



カレー・シチュー

冷めてから保存容器に → 皿に移し電子レンジで加熱
入れ冷凍



油揚げ

袋のまま中の空気を抜いて冷凍 → 凍ったまま切るまたは手で折り、そのまま調理

