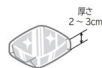


- 溶けかけている食品

上手な冷凍保存（フリージング）のコツ

材料は新鮮な物を 冷凍する分量と形は



1回分ずつ(200~300g)に分け、2~3cmの厚さで、極端に薄くならないように平らな形にひとまとめにします。丸めたり、指定の分量以上をひとまとめにすると、うまく解凍できません。

薄くて細長い形状の肉は

煮えてしまうことがあるので、折りたたんで2~3cmの厚さの平らな形にして冷凍します。

ブロック肉などの厚みが不均一な肉は

折り込んで厚みを均一にして冷凍します。

ラップなどで、ぴったり密封をします

ラップで包むときは、ラップが食品の間に入らないように包むとはがしやすくなります。

バラなどの飾りや敷き物は取り除きます

魚の下ごしらえは

魚はうろこやえら、内臓を取り除き、塩水で洗って水けをふき取り、1尾ずつ冷凍します。

解凍後の用途に合わせてオートメニューを使い分けます

解凍後の用途	オートメニュー	解凍後は
肉を解凍後、調理する	6 解凍 ひき肉やかたまり肉は やや強 で加熱します	薄切り肉は両手で大きくしなませます。 中心が少し凍った状態に仕上がります。
刺身を解凍後、生で食べる	7 半解凍	包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。