

材料は新鮮な物を使います

冷凍する分量と形は

1回分ずつ(200~300g)に分け、しゃぶしゃぶ用・すき焼き用肉は、約1cmの厚さで、その他の肉や魚は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。

バラン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	10 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させます。
刺身を解凍後、生で食べる	11 半解凍	中心が少し凍った状態に仕上がります。 包丁で切りやすく、食卓で食べごろになります。