

ズボラ冷凍したほうが
おいしくて、毎日ラク!

大好評連載

「手みやげ波瑠手帖」

はずせる保存版

体感温度を下げる

ECO活
夏掃除

エアコンフィルター、冷蔵庫、
床、窓、網戸のきれいが
部屋を暑くしない!

咲いた

7
July
2017

定価
500円

週末も平日もラクする、
忙しい人の保存ワザ

「ズボラ冷凍」なら 作り置きより簡単!

週末にババツと漬けて凍らせて、平日はそのまま調理。解凍&調味いらず!

肉は味つけ冷凍で、考えないおかず

「おかず玉冷凍」で毎朝お弁当作りが早くなる!

読者の賢い冷凍室、できた! 実例 Before&After

内田恭子さんは「春巻き」冷凍、ニッチェ江上さんは「カステラ」冷凍

トマト、キャベツ、なす、きゅうり...まとめ買いしたときも、余っても

野菜は単品冷凍で、ラクするおかず

大好き! アボカド「作ってみたかった」夏レシピ

透明肌が育つ! 顔で泡立て洗顔

カラダのラインを捨合わない! 働きに行ける! 大人の「白Tシャツ