

食材をムダなく  
使いきる!

フリージングの基本と  
おいしいストックおかず集

# 冷凍保存

おいしいレシピも  
もりだくさん!

時短&節約に  
大役立ち!

村田裕子著  
定価：[本体1200円]+税  
主婦と生活社

