



KADOKAWA  
はらぺこグリズリー

世界一美味しい手抜きごはん  
最速!やる気のいらない100レシピ

レンチン10分で角煮!

鍋に放り込むだけ手羽元のさっぱり煮!

疲れていても、これならできちゃう。

忙しい私たちのためのご褒美レシピ



テレビ朝日  
土井 善晴

土井善晴の素材のレシピ

1品作れば簡単さに驚き、

もっと作ってみたくなる!

冷蔵庫にある素材で

サッと作れる300レシピ。

食卓にもう1品というとき便利な1冊です。



アスコム  
小林 弘幸

医者が考案した「長生きみそ汁」

ベストセラー80万部突破!

「ガン」「糖尿病」「動脈硬化」を予防

自律神経の名医が教える

日本人に合った最強の健康法



秀和システム  
吉田 麻子

一肉一菜おかず

メイン材料は一種類の肉と

一種類の野菜だけだから、

買い物がラク、調理がカンタン、

そのうえ栄養満点でおいしいものばかり。

忙しくてもパパッと作れる

肉野菜レシピが満載です。