



自由国民社  
本多 理恵子  
料理が苦痛だ



主婦の友社  
藤原 美樹  
世界一親切な 大好き!家おやつ

もういやだ。  
今日のごはんづくりたくない。  
毎日つくり続けることに疲れたすべての人へ  
毎日直面する料理の「呪縛」から  
あなたを解放つ簡単3ステップ。

簡単すぎてびっくり!  
お家にある道具&材料でラクラク完成!