

家ごはん、  
もしかして  
ちよつと  
飽きて  
きた…？

「おいしい！」を呼ぶ、  
ちよつぴりのワザ、  
教えます。



一皿で満足!  
ごちそうサラダ



家族が「日本一!」と  
認める餃子



決め手は黄金比のタレ。  
まぐろの漬け丼



塩もみキャベツと  
さば缶のチゲスープ



まっすぐピン!  
えびフライ



隠し味は味噌。  
豚肉のしょうが焼き

きょうの献立にすぐ使える。

# 肉・魚・野菜の おかず200



冷めてもおいしい、  
ふんわりから揚げ

肉・魚介・野菜・卵・大豆製品…  
素材別  
インデックスで、  
食材を無駄に  
しない!



電子版も  
あります

好評発売中

定価 1,000円 (税込み)

書店、コンビニエンスストア、駅売店で発売中。  
(一部お取り扱いのない店舗もあります)  
ISBNコード：978-4-8387-5413-7

マガジハウス



素材の出会いで、  
美味しい一皿。

クロワッサン  
特別編集

長尾智子の人気連載  
旬を楽しむ料理 春夏  
素材の出会いで、  
美味しい一皿。

好評発売中

1,000円 (税込み)  
ISBNコード：978-4-8387-5406-9

# クロワッサン

特別編集  
Special

<https://croissant-online.jp/>

クロワッサンオンライン

検索