

「これなら献立に悩まない!」と大反響!!

たちまち  
3万部突破!

15分でいただきます!

# Mizukiの2品献立



ISBN978-4-8387-3119-0  
定価:本体1300円(税別)

フライパンで  
焼いてる間に  
チンするだけ。

コンロを  
ふさがないから……

メイン+副菜が同時に完成!

揚げない油淋鶏  
+  
マカロニサラダ

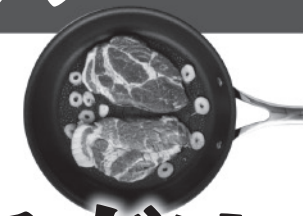
フライパンシュウマイ  
+  
キムチスープ春雨

やみつきトンテキ  
+  
じゃがバターコーン

時短でもおいしい  
125品

2品献立なら、いいことずくめ!!

- ✓ 調理時間がほぼ半減!
- ✓ 毎日のことだから、ワンパターンでいい
- ✓ ボリュームもあって野菜たっぷり



Instagram  
フォロワー55万人!!

Mizuki  
林瑞季

Rakuten ブックス [料理]部門  
**1位!**  
(2020/9/21~27調べ)

amazon ランキング  
売れ筋ランキング 書籍総合  
[和食][中華料理]部門  
**1位!**  
(2020/9/7調べ)