

簡単・時短・節約レシピの決定版!!

15分でいただきます!

売れてます!!

Mizukiの **3**万部!

# 2品献立

定価：本体1430円(税込) ISBN978-4-8387-3119-0



- ☑ 調理時間がほぼ半減!!
- ☑ 2品でもボリューム満点&野菜たっぷり
- ☑ ワンパターンだから悩まない

フライパンで  
焼いてる間に  
チンするだけ。

同時に完成する

**メイン + 副菜 125品**

かんたん 海老チリ卵 + レンチンで ナムル

フライパン グラタン + トマトとアボカド のマリネ

豚肉と長いもの オイマヨ炒め + キャベツの レンジ蒸し

Mizuki

インスタグラムフォロワー65万人!!  
月間300万PVの超人気ブロガー

〒104-8003 東京都中央区銀座3-13-10 書店、インターネット書店でお買い求めください。

マガジハウス ●読者サービスセンター ☎0120-797-300

(土日祝日を除く、平日9:30~18:00)

<https://magazineworld.jp/books/>