

# 作りおきの便利帖

TSUKURIOKI  BENRICHOU

CONTENTS



**はじめにお読みください**  
 この本は弊社刊行の「LDK」掲載の特集を加筆・再編集したものです。掲載商品に関しては、基本的に編集部で購入時の価格（税込）となります。また掲載内容は2019年2月現在のものです。すでに販売していない場合や仕様・デザインの変更、実勢価格、各種情報などが異なる場合がございますので、あらかじめご了承ください。

料理のお悩みを解決する神レシピ大発表！

## 作りおきの新方程式

06

08 作りおききほんのき

14 時短おかず編

鶏肉甘辛しょうゆ漬の素があれば、味つけ不要のごちそう炊き込みごはんが完成！

22 節約おかず編

豚キムチの素で作る豚キムそうめんチャンプルーは余りがちなそうめんの救済メニュー！

28 糖質オフ編

ダイエット中もラム肉のヨーグルト漬の素で作るジンギスカン風炒め物で大満足！

34 お弁当おかず編

おにぎりでもふりかけでも！「じゃこ」塩昆布の炒めもの素は白ごはんがすすむ最高の一品！

40 あともう一品編

シーフードのガリック漬の素は凍ったまま5分加熱で激ウマシーフード焼きが作れちゃう！

20

お家の調味料ですぐできる！  
 具たっぷり作りおきのたれ10種

46

ホントに簡単に作れるの？  
 クックパッドで人気の裏ワザレシピを試してみました！

48

あらゆる料理のギモンをあなたに代わって確かめます！

## お料理の大実験

- Part 1 お肉の冷凍のギモン
- Part 2 味つけのギモン
- Part 3 作りおきのギモン
- Part 4 30秒レシピ動画のギモン
- Part 5 野菜の切り方のギモン
- Part 6 2日目のカレーのギモン

62 冷蔵庫にあるものだけでできる！  
 1週間ラクうまレシピ

72 LDK保存アイテム the TEST  
 ラップ編 保存容器編

80 フリーザーバッグ the TEST

