

06 巻頭特集 ● お高いドライヤーじゃないと速く乾かないし、キレイに仕上がらないって思っていない？

Under1万円で見つけます！
叶えます♡

速い！キレイ！そして安い！ 神ドライヤー決定戦

Contents

- 20 **PART1 献立を考えるのが面倒**
「〇〇デー」を決めるだけで晩ごはんがサクッと決まる！／献立アプリがあなたと新メニューをマッチング♡／プランも時間も無い……そんな日は、即席おかずキットに即決！
- 26 **PART2 洗いものが疲れる**
激落ちキッチン spons で洗いものが時短に！／究極の洗いものカットは使い捨て！／保存容器を使えば皿も鍋もプラ容器も洗わなくていいんです！余計なキッチンツールは出さない
- 40 **PART3 ごはんを作るのが疲れる**
おかずを多めに作れば、毎日イチから作らなくていい！／晩ごはんに堂々と出せる半調理野菜&魚フライ冷食は使わにゃソン！／「作っても食べないじゃん！」なら焼肉のタレで対抗！
- 52 **PART4 買いものが疲れる**
家にスーパーがやってくる!? ベストのネットスーパーが買い出しの面倒くさいから解放してくれる！／在庫切れの冷蔵庫でも安心！缶詰で晩ごはんの一品は作れます！

LDK
Living Dining Kitchen
March



cover design / Yukihiro Yamada (primary inc.)

疲れない！晩ごはん

60 第2特集 ● タオルがガビガビ、部屋干臭が超地獄、全然乾かない……

洗濯のあるある 悩み解決メソッド！

- 76 そげ胸、垂れ胸、ハミ肉、背中のお肉……etc.バストのお悩みをレスキュー
ちよいとけい！
バストを救う！ **ノンワイヤーブラ選び**
- 84 糖質オフのノウハウを知り尽くす編集部が徹底解説
糖質オフで叶うラクやせ新ルール33
- 130 お手軽ティーバッグから贅沢紅茶までプロがガチ採点！
紅茶29製品実飲テスト
- 136 最近人気の2万円以下のミシンを使ってみた！
家庭用ミシンのはなし

付録小冊子 ● LDKまんまムックシリーズ

大人気企画

LDKパンの便利帖

いつものパンが美味しくなる裏技教えます！



- [special column]
- 36 ラクうま料理の神がLDKにやって来た!!
リュウジの家族が喜ぶバスごはん
 - 56 小さくてコンパクトな見た目が気になる……
ミニ水筒って本当に便利なんですか？

「考えたくない」「作りたくない」
そんな苦痛から解放されます♪

ラクラク大作戦

116 第3特集 ● プロ&編集部が厳選した"コスパ最強"な製品を一挙公開！

ニトリの日用雑貨 安くて良いもの。



※本誌に掲載されている商品価格は特別な表記がない限り、すべて編集部での購入時の価格となり、実勢価格ではありません。

[連載コミックエッセイ] LDK comics

- 98 LDKって本当にテストしてるんですか？／寺崎 愛
- 100 ユニクロでいいがユニクロがいいになった朝／漫画 巖まいこ、監修 Hana
- 102 あなたよりちょっとマシな私でいたい。／とあるアララ
- 104 1年で100倍美人になる方法教えてください！／藤田あみい

[連載コーナー] LDKタウン

- 106 LDKカルチャー／107 うる箸のグルメ 小倉朋子／108 LDK Cafe／110 世論のキワミ プルボンヌ／111 ドラマ斜め読み！ 小田慶子／112 LDK別冊ムックのお知らせ／114LDKお得意技アロークロス／154 奥付&次号予告
- 92 女性誌付録批評 145 第32回 長崎県の逸品 菅原佳己
- 96 良品百貨 146 第81回「春菊と甘栗の白和え」 笠原将弘の100年レシピ
- 142 新商品 146 第81回「春菊と甘栗の白和え」 笠原将弘の100年レシピ
- 144 私立昭和女学園
- 150 バックナンバー・定期購読ご案内
- 152 読者プレゼント

LDK
Living Dining Kitchen
March

