



50 5分で完成!
レンチン早うまレシピ!

- ・シーフードとトマトの紙包み蒸し …50
- ・アボカドと豆のサラダ／白菜の重ね蒸し …51
- ・サーモンとズッキーニの蒸し物 ～ヨーグルトソース～／豚キムチとキャベツの蒸し物 …52
- ・砂肝のねぎソースかけ／カンタンカスタードクリームのトライフル …53



お弁当編

- お肉の素を使って**
- ・照り焼きチキン …54
 - ・牛ロールとパプリカのソテー／ナポポテチー焼き／ガリバタ醬チキン米粉揚げ …55
 - ・塩麹風味のフライドチキン&ポテト／
 - ・鶏ひき肉のガパオ風ごはん …56
 - ・ねぎ塩ラムのピタパン／回鍋肉／肉大根炒め …57
- お魚の素を使って**
- ・えびとピーマンの卵炒め／さばのしっとりふりかけ …58
 - ・ツナそばろ／鮭の三色そばろ弁当 …59

- 野菜・その他の素を使って**
- ・青菜とじゃこ昆布の混ぜごはん／
 - ・ビーンズサルササモサ …60
 - ・肉入りきんぴらごぼろ／とん平焼き …61

スイーツ編

- 野菜・その他の素を使って**
- ・ベリーのクラフティ／いちごのムース …72
 - ・リッチフレンチトースト／クレームブリュレ／いちごのカップケーキ …73



74 **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

- ・お肉の冷凍のギモン …76
- ・味つけのギモン …78
- ・作りおきレシピのギモン …80
- ・30秒レシピ動画のギモン …82
- ・野菜の切り方のギモン …84
- ・2日目のカレーのギモン …86

88 **作りおき保存アイテム the TEST**

- ・ラップ編 …88
- ・保存容器編 …92
- ・番外編 最強の冷食&冷凍アイテム
フリーザーバッグ編 …96



あともう一品編

- お肉の素を使って**
- ・牛肉と焼き野菜の小鉢 …62
 - ・ナポキッシュ／鶏むね肉のバタポン炒め …63
 - ・豚キムチが／砂肝ときゅうりのねぎ和え …64
 - ・蒸し鶏のバンバンジーサラダ／筑前煮 …65
 - ・肉じゃが／砂肝とエリンギのピリ辛炒め …66
- お魚の素を使って**
- ・水菜とじゃこ昆布の中華風サラダ／ガーリックシーフード …67
 - ・えびのオイマヨ炒め／鮭とパプリカのみそマヨ炒め …68
 - ・ぶりの揚げおろし和え／ツナみそと卵の炒め物 …69
 - ・トマトとじゃこ昆布のせ冷やっこ …70
- 野菜・その他の素を使って**
- ・蒸しなすのタイ風サラダ …70
 - ・しめじ坦々春巻き／きのこのポテトサラダ …71

Meal Prep
作りおきの便利帖



CONTENTS



6 **今までの常識が変わる!**
作りおきの基本のき

- ・作りおきの素のこだわりの4大メリット …8
- ・お肉の作りおきの素 …14
- ・野菜・その他の作りおきの素 …20
- ・基本はコレだけあればOK! …12
- ・お魚の作りおきの素 …18
- ・カンタン&激ウマ献立例 …22

24 **1回作ればクセになる!**
作りおきのベストアイデア

時短編

- お肉の素を使って**
- ・いんげんの鶏つくね焼き …26
 - ・ナポリタン／牛肉ロールの和風シチュー …27
 - ・鶏の炊き込みごはん／鶏むね肉の紙包み蒸し …28
 - ・ガリバタ醬チキンのチーズ焼き／ラム肉のミントカレー …29
 - ・シーフードのトマト煮込み／
 - ・サーモンのサワークリームパスタ …30
 - ・中華風えびと野菜の蒸し物／ぶりとねぎの梅春巻き …31
- お魚の素を使って**
- ・さばの韓国風煮物／ちゃんちゃん焼き …32
- 野菜・その他の素を使って**
- ・きのこのカナッペ／蒸しなすのしょうがじょうゆ和え …33



節約編

- お肉の素を使って**
- ・巨大ピカタ …34
 - ・鶏肉のから揚げピリ辛ニラソース／和風ローストビーフ …35
 - ・揚げワンタン／豚キムそうめんチャンプルー …36
 - ・台湾風まぜそば／マヨチキンサンド …37
 - ・砂肝と長いもの中華炒め／牛肉のポッサム風 …38
 - ・シーフードのエスニック鍋／
 - ・塩レモンサーモンのホイル焼き／石狩鍋 …39
- お魚の素を使って**
- ・えびたっぷり焼きそば／さばの韓国風鍋 …40
- 野菜・その他の素を使って**
- ・豆ドライカレー／鶏むね肉のきのこチーズ焼き …41



低糖質編

- お肉の素を使って**
- ・砂肝ときこのアヒージョ …42
 - ・豚のしょうが焼き／牛ロールと野菜の串焼き …43
 - ・鶏ひき肉だんごと青菜のスープ／ジンギスカン風炒め物 …44
 - ・ほうれん草とゆで鶏のおひたし／肉みそおかずやっこ／
 - ・ねぎ塩ラムと豆腐のあったか煮込み …45



お魚の素を使って

- ・ツナステーキ／塩レモンサーモンのマリネ …46
 - ・キアヌとシーフードのサラダ／ぶりの和風サッパリサラダ …47
- 野菜・その他の素を使って**
- ・きのこのフレッシュサラダ／坦々厚揚げ …48
 - ・キャベツとわかめのナムル／せん切りごぼうのすり身揚げ／
 - ・白身魚のなすソース添え …49

はじめにお読みください

本誌は晋遊舎刊行の月刊「LDK」掲載の記事に加筆再編集したものです。掲載商品は原則的に編集部で購入時価格(税込)となります。本誌の内容は2020年2月上旬のもので、現在販売していない場合や仕様・デザインの変更が行われていたり、実勢価格が異なる場合がありますので、あらかじめご了承ください。

- 大さじ1=15CC、小さじ1=5CCで表記しています
- 火力の記入がないものは中火で調理しています
- 電子レンジは600Wのものを使用しています
- 調理家電を使うときは説明書に従い、やけどやけがに注意してください

