

P52 レンジがもっともっと便利なものになる!

レンチンごはんの**真実**77



P52 **PART1** キホン編 P56 **PART2** うまワザ編 P60 **PART3** 時短ワザ編

Column P64 レンチン裏ワザ10連発



P66 レンチンライフをさらに楽しくする!

レンチングッズ&冷凍食品 ベストセレクション

P66 **PART1** レンチングッズ編

P78 **PART2** 冷凍食品編



はじめにお読みください
この本は一部、弊社刊行の『糖質制限ダイエット お得技ベストセレクション 最新版』、『LDK』(2018年10月号、2019年8月号、2020年1月号、3月号、4月号、5月号、6月号、7月号)、『冷凍保存の便利帖』、『作りおきの便利帖』、『糖質オフの便利帖』、『ラク家事大百科2019』に加筆・再編集した記事が含まれます。掲載商品の価格は、編集部で購入価格(税込・2020年8月現在)です。仕様・パッケージ・価格が異なる場合がございます。あらかじめご了承ください。またP10~のレシピ特集に掲載している調理時間、電子レンジ加熱時間は料理家が算出した目安の時間です。電子レンジは使用状況や、製品により火力に差が生まれるため参考の時間とご理解いただき、ヤケドに注意のうえ料理にご活用ください。

CONTENTS



レンチン ごはんの 便利帖

RENCHIN GOHAN no BENRICHOU

P6 たかが電子レンジとあなどっていると
めちゃうちゃ損する5つの理由



P8 管理栄養士が1日3食を本気で厳選!!
1週間分の
レンチンごはん献立



P10 超ズボラさんでも絶対おいしく作れる!

魔法のレンチン ごはんレシピ77



P12 **PART1** 肉編

P20 **PART2** 魚編

P28 **PART3** ごはん・麺編

P32 **PART4** 野菜編

P36 **PART5** 作りおき編

P42 **PART6** プラス一品編

P48 **PART7** スイーツ編

