

カンタン おいしい

P64 週末に仕込めば忙しい日もラクチン

とり肉の作りおき レシピ 20



P66 ひき肉



P68 もも肉



P70 むね肉



P74 世界一わかりやすい!

とり肉使いこなし図鑑

下ごしらえから
栄養の話まで



P74 下ごしらえ編



P78 調理・選び方編



P80 保存編



P81 栄養編



はじめにお読みください

この本は一部、弊社刊行の『LDK』、『冷凍保存の便利帖』、『作りおきの便利帖』、『みそ汁と漬物の便利帖』、『糖質オフの便利帖』、『スーパーマーケットの便利帖』、『お料理&キッチングッズ the Best』に加筆・再編集した記事が含まれます。あらかじめご了承ください。また本誌ではとり肉の分量は基本「枚」で表記していますが、g単位で指示しているものもございます。料理の際の参考になさってください。

晋遊舎ムック



とり好き
必読の一冊!

とり肉の BEST レシピブック

CONTENTS

P6

やみつき!

料理研究家・肉マニア・人気店店主

悪魔的 とり肉レシピ



P8

アイデア料理研究家
makoさん

P10

料理研究家
Mizukiさん

P12

料理人
笠原将弘さん

P14

YouTuber
だれウマさん

P16

フードアクティビスト
松浦達也さん

P18

人気部位網羅! 定番からマンネリ防止メニューまで

おいしく食べつくす 毎日のとり肉レシピ

毎日食べたい
とりメニュー
満載!

Column

P26 もも肉の定番
からあげ5変化!

P42 むね肉
ベストアイデア

P62 その他の部位
活用テクニック

P20

PART1 もも肉

P34

PART2 むね肉

P46

PART3 ひき肉

P52

PART4 手羽

P58

PART5 ささみ

