

LDK BEST レシピ

LDK BEST RECIPE
REITOU-HOZON / TOUSHITSU-OFF
TSUKEMONO / MISOSHIRU

大百科

ENCYCLOPEDIA
TSUKURIOKI / DASHI-RYOURI
CURRY / KANPO



Contents

004 INDEX - お目当ての料理がすぐに見つかる!

008 **第1章** 「時短が叶う」と圧倒的人気! 忙しいあなたの強い味方

冷凍保存レシピ

010 超カンタン! もっとおいしく! フリーザーバッグの裏技

020 プロのリアルテクを公開! 料理家さんちの最強冷凍術

032 **第2章** ガッツリ食べてもひと月で-3kg

糖質オフレシピ

050 **第3章** 揉む! 混ぜる! 寝かす! で、できあがり

漬け物レシピ

066 **第4章** ズボラだしで手間暇かけずにプロの味!

だしレシピ

080 **第5章** 手早くできて手抜き感ゼロのよくばりメニュー

作りおきレシピ

094 **第6章** 野菜が摂れて、1日1杯で健康になれる!

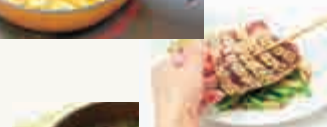
みそ汁レシピ

106 **第7章** 黄金比率のスパイスでお店の味を自宅で!

カレーレシピ

118 **第8章** カラダのプチ不調が改善できる!

漢方レシピ



はじめにお読みください

- この本は、弊社刊行のムックならびに『LDK』を加筆・修正しています。本誌の内容は、2021年2月時点のものです。また、掲載商品の価格は原則的に、編集部で購入時価格(税込)となります。
- レシピや食材の成分は、特に明記されていない場合は「日本食品標準成分表2015年版(七訂)」にもとづき、編集部が独自に算出しています。
- 糖質制限は多くの研究結果によって安全だとされていますが、すべての人に等しく安全であるとは限りません。体調不良の人や薬を服用している人、持病のある人などは必ず医師に相談してから糖質を制限してください。また、糖質制限により体に不調が生じた場合は、すぐに中止して医師に相談してください。
- 本誌に掲載している漢方レシピの効能は、漢方や薬膳の考え方にもとづいたものであり、その効果は個人の体質などによって異なります。不調が長く続く場合などは、必ず適切な医療機関を受診し、医師の診断、治療を受けてください。