

#### レシピの見た方

- ・小さじ1=5ml、大さじ1=15ml、1カップ=200mlを表記しています。
- ・電子レンジの加熱時間は目安です。メーカーや機種によって異なる場合があるので様子を見ながら調整してください。
- ・ポリ袋を加熱調理に使う場合は、必ず耐熱用のポリ袋を使用してください。

これなら毎日  
続けられる!

# マネしたい! 料理上手なあの人の

ここでは人気料理研究家のみなさんが教えてくれたずぼら弁当を一举ご紹介! 明日からでもマネしたい、簡単レシピだけを集めました。

第1特集

# ずぼら弁当の感動レシピ 50



野上優佳子さんの  
あたたかいまま食べられる!

## スープジャー弁当



いつでもあたたかい  
お弁当を楽しめる

いつものお弁当にスープをプラスしてもよし、ごはんや麺を使って変わり種メニューを楽しむもよし。ほったらかし調理でラクしつつ、お昼にはあたたかいごはんを食べることができます。

できたてのようない  
あたたかさ!



Go to p.42

弁当コンサルタント  
野上優佳子さん

15



結城寿美江さんの  
がっつり満足!

## のっけ弁当



のっけるだけでOK  
詰め方で悩まない!

料理本のようなきれいな盛りつけには憧れるけれど、いざ実践すると思うようにいかず手間取ってしまうもの。のっけ弁当なら、ごはんの上におかずをのせるだけで形が決まって簡単です。

詰め方で  
悩まない!



Go to p.32

料理研究家  
結城寿美江さん



makoさんの  
主菜と副菜を一気に!

## 魔法の時短弁当



ムダのない同時調理で  
大幅時短を叶える!

忙しい朝の攻略法は、いかに動線を短くするかがカギ。フライパンひとつで行う同時調理なら、一度に複数のおかずをつくって大幅な時短に! 洗い物も減り、朝の支度がはかどります。

おかず3品  
同時調理!



Go to p.24

アイデア料理研究家  
makoさん



前田量子さんの  
ロジカル式

## 考えないお弁当



「ロジカル式」が  
効率化のカギ

お弁当づくりの工程をきちんとスケジュール管理することで、動作のムダを省いて時短に導きます。道具を使い回したり加熱時間もムダにしないなど、簡単かつロジカルで効率的な調理方法を紹介します。

お弁当こそ  
効率的に!



Go to p.16

料理研究家  
前田量子さん

14