

54 第2特集 ● 2023年に向けて新たな挑戦が続々登場!

# 無印良品からの 挑戦状

Contents



**LDK**  
Living Dining Kitchen  
February



cover design/  
Yukihiko Yamada (primary inc.)

72 U1万円で始めませんか?  
**電動歯ブラシ**  
選び方ガイド

90 便利な機能が盛りだくさん!  
**進化する!!**  
エコバッグ探検隊

102 第3特集 ● 今こそ頼ろう! 家計が助かる世界の食品がいっぱい  
**業務スーパー**  
安くて旨い新製品ランキング

131 身も心も温まるティーバッグを一斉検証  
**緑茶・ほうじ茶・烏龍茶42製品実飲テスト**

[連載コーナー]

80 LDKカルチャー  
東出昌大  
88 人気ムック付録批評  
トレーナー深井の  
甘ロスボラストレッチ部

100 新商品さきどりウォッチャー  
116 #LDKハンドメイド製作所  
120 良品百貨  
130 第18回 千葉県の逸品 菅原佳己  
ご当地スーパー探検隊

142 LDK Cafe  
144 読者プレゼント  
146 奥付&次号予告

[連載コミックエッセイ] LDK comics  
128 LDKって本当にテストしてるんですか? / 漫画 寺崎愛

※本誌に掲載されている商品価格は特別な表記がない限り、すべて編集部での購入時の価格となり、実勢価格ではありません。

巻頭特集 ● 今すぐ使ってみたくなる♡ 06

## 取っ手が とれる フライパン・鍋セット No.1決定戦

ムリしない! 我慢しない! 切り詰めない!  
**時短・健康・節約** 理想の食卓別  
**おうちごはん道**

Part1 時短ごはん道 ..... 20

宅配ミールキットで面倒な買い物・献立・調理をまるっと解消! / 煮物や焼物はレンチン1発で家族みんなのメイン料理ができるんです! / 手抜きゼロ! “食材”に使った隠れ冷食ご飯でラクしちゃう! / 一度使ったら戻れない! フレーバーオイル&マッシュポテトの素で調理の地味ダル工程をすっ飛ばそう! / 調味も成形もフライパンで完結! 洗い物はとことん減らすのが勝ち

Part2 健康ごはん道 ..... 30

白米より糖質カット&食物繊維たっぷりなオートミールがボリュームーに美味しくアツデされた! / お肉&小麦粉からの置き換えで注目の大豆系食品は独特な風味がゼロに進化中! / 揚げ物、揚げ直しもおまかせのノンフライヤーで油をカットしヘルシーに! / まろやかな減塩ソースで味付けまでカロリーオフ! / アンチエイジング効果のあるごまは味付けタイプで飽きずに続く

Part3 節約ごはん道 ..... 44

生活スタイルに合わせてムダ買いが自然と減るアプリ&サービスを活用! / 献立を制すれば毎月5千円カットも夢じゃない! / 特売品は3色揃えて質素メシ回避 / 食パンは1本買って即冷凍が吉 / 誘惑に弱いならネットで在庫チェック&冷静に買い出して実店舗より安上がり! / 野菜室ギライの野菜はどこにしまおう? / 豆苗以外もどどん育つ! / リポベジで食卓をちょこっと豊かにする

[special column]

科学する調理のプロ・前田量子さんが教える

**ロジカル調理Lessonで**  
肉&魚のごちそう晩ごはんRecipe