

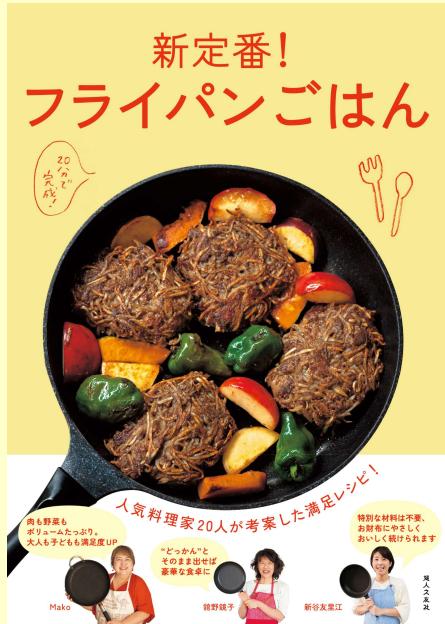
新定番！ フライパンごはん

人気料理家20人が考案した満足レシピ

婦人之友社編 B5判 オールカラー 112ページ 1,760円（税込）

2026年2月2日発売

全127レシピ
掲載



『婦人之友』『かぞくのじかん』『乳幼児だより』で好評だった、フライパンひとつでできるレシピが一冊に。

洗い物が少なく、つくり方もシンプル。いつもの材料でつくれるごはんものやおかずは、失敗知らずでおいしい！子どもが食べやすい味つけや家計に優しい材料で、忙しい子育て世代だけでなく、つくりおきをする人や家族の健康を支える人にも嬉しい一冊です。わが家の新しい定番料理が見つかります。

目次より

1章 ごはんに混ぜる・かけるだけ

カオマンガイ風プレート／鶏むね明太クリームごはん ほか

2章 フライパンひとつ満足ごはん

つやごま甘酢の鶏れんこん／プルコギチャプチェ ほか

3章 あと1品のシンプル副菜

4章 お楽しみパーティーメニュー

ダブルチーズバーガー／ラザニア／パンケーキ ほか

コラム 目安の量を知ってバランスよく食べよう ほか

たんぱく質+野菜2種以上の
おかずが20分で完成！



フライパンを
上手に使うコツ

ご協力くださった
料理家の方々

館野鏡子
新谷友里江
Mako
石原洋子
上田淳子
きじまりゅうた
ワタナベマキ
ほか

お楽しみ
パーティーメニュー

コラム料理家さんの
“もうだめな日”
のごはん

お名前(ふりがな)

住所〒

【ご注文】この用紙を
FAX、お電話または
ホームページにて
お申し込みください。

TEL

お名前(ふりがな)

住所〒

新定番！
フライパンごはん
1,760円(税込) 送料300円

TEL

冊

〒171-8510

東京都豊島区西池袋2-20-16

婦人之友社

TEL 03-3971-0102

<https://www.fujinnotomo.co.jp>
(右記QRコードからもアクセスして頂けます)



FAX 03-3982-8958