

# 新定番！ フライパンごはん

人気料理家20人が考案した127レシピ

2月2日発売

婦人之友社編 B5判 オールカラー 112ページ 1,760円（税込）



## フライパンひとつ、 20分でできるレシピ！

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を見つけてください。

### 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 フライパンひとつの満足ごはん

つやごま甘酢の鶏れんこん／プルコギチャプチエ 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 料理家さんの“もうだめな日”的ごはん

目安の量を知ってバランスよく食べよう ほか



フライパンを  
上手に使うコツ

婦人之友社

〒171-8510 東京都豊島区西池袋2-20-16  
電話 03-3971-0102 FAX 03-3982-8958 (24時間)  
ホームページ <https://www.fujinnotomo.co.jp>

