

注 文

(番線印)

(発注者 様)

部 数

冊

著 清流出版 本体1,500円  
ISBN 978-4-86029-552-3

『時短料理研究家・ろこさんの  
冷凍コンテナひとり鍋』

# 時短料理研究家・ろこさんの 冷凍コンテナひとり鍋

ろこ 著

A5版並製 112 頁

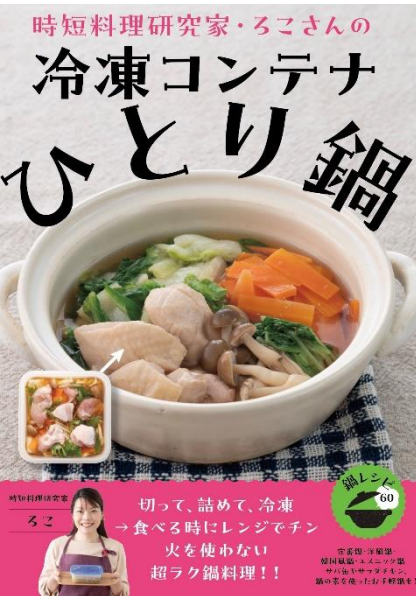
オールカラー

本体 1,500 円

切って、詰めて、冷凍→食べる時にレンジでチン！

火を使わない超ラク鍋レシピ 60！！

メディアで大人気の時短料理研究家・ろこさんの冷凍コンテナ鍋レシピ。



鮭の石狩鍋



鶏だんごの寄せ鍋(冷凍前)

鶏だんごの寄せ鍋

定番鍋、洋風鍋、エスニック鍋、韓国風鍋……。忙しい日も帰ってチンするだけの超時短料理。サバ缶やサラダチキン、鍋の素を使ったお手軽鍋も！



ろこ 時短料理研究家、野菜ソムリエ、フードコーディネーター。2021年春まで大手家事代行サービスにて予約の取れない家政婦として活躍。現在も個人で訪問調理の仕事の続けながら、時短料理研究家として活躍中。毎日の料理に使える時短術を盛り込んだ料理テクニックに定評がある。著書に『詰めて、冷凍して、チンするだけ！3STEP 冷凍コンテナごはん』シリーズ(徳間書店)、『調理時間0分朝チンするだけ 時短料理研究家ろこさんの 冷凍コンテナ弁当』(マガジンハウス)、『冷凍コンテナ幼児食』(家の光協会)などがある。「コンテナの女王」として、多くの主婦から支持され、今もっとも注目される料理研究家のひとりに。自身のSNSにて情報も発信中。

ぜひご検討くださいますよう、どうぞよろしくお願いたします。 清流出版

〒101-0051 東京都千代田区神田神保町 3-7-1 TEL 03(3288)5405 FAX 03(3288)5340