

## 今日の1冊

### 【内容】

『節約レンチンごはん』はコンテナに生の食材と調味料を重ねて詰めて、そのまま冷凍。レンチンするだけで、できたてのおいしさを楽しめる。四人分一週間で四千円の一カ月献立、一人分のパスタ・ごはんなどのレシピを紹介。

# ゆーママの簡単！ 節約レンチンごはん

ほぼコンテナに入れるだけ！ 冷凍つくりおき

松本 ゆうみ 著



### 【著者紹介】

松本 ゆうみ（まつもと・ゆうみ）

料理研究家。

ドーナツ専門店「one for two -dounutter-」主宰。企業のレシピ開発、アドバイザー、フードコーディネーターなども行う。