

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、一ヶ月献立、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」「donut」「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トなども行う。