



2冊同時刊行！「おいしい」「安心」「時短」を叶える冷食レシピ集

自家製冷食ラボ ワタナベマキ著

1 DAILY 編 每日のごはんに

2 SPECIAL 編 ちょっとしたごちそうに

自家製冷食をストックしておくと、忙しい時も、ほんのわずかな手間と時間でおいしくて、安心できる食事が整います。

冷凍しても風味を損なわないように、
りたての味を保つ工夫を凝らしたレシピを、
シーン別の2冊でお届けします。



1 DAILY 編 每日のごはんに

5種の野菜入りトマトソース／中華おこわ／
冬瓜と春雨のスープ／サバのみそ煮 ほか

2 SPECIAL 編 ちょっとしたごちそうに

鶏もも肉の中華しょう油漬け／プルドポーク／
レバーペースト／サーモンとホタテのテリーヌ ほか



ともに A5 判並製 96 頁／本体予価 1,600 円（税別）

初回配本をご希望の場合、
必ずご予約ください。

► FAX : 03-5259-6004

2025年11月9日（日）当社到着分まで受付

◎返品期限が切れた際は了承書をお出ししています。

番線印	注文数	商品名
<u>11月 27日(木)取次搬入予定</u>		<p>自家製冷食ラボ 新刊書籍 1 DAILY 編 毎日のごはんに ワタナベマキ 著</p> <p>ISBN : 9784766002515 本体予価 1,600 円 (税別)</p>
ご担当者名 _____		<p>自家製冷食ラボ 新刊書籍 2 SPECIAL 編 ちょっとしたごちそうに ワタナベマキ 著</p> <p>ISBN : 9784766002522 本体予価 1,600 円 (税別)</p>