



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 毎日のごはんに

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、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、作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 毎日のごはんに

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／プルコギ／
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
11 月 27 日（木）取次搬入予定		<div>自家製冷食ラボ</div> <div>1 DAILY 編 毎日のごはんに</div> <div>ワタナベマキ 著</div> <div>ISBN：9784766002515 本体予価 1,600 円（税別）</div>
ご担当者名		<div>自家製冷食ラボ</div> <div>2 SPECIAL 編 ちょっとしたごちそうに</div> <div>ワタナベマキ 著</div> <div>ISBN：9784766002522 本体予価 1,600 円（税別）</div>