

ある夜、「朝ごはん」から手紙が届いて…

## クスッと笑えて癒される★ 大人気シリーズ最新刊 『ズボラーさんのたのしい朝ごはん』

2016年12月2日(金) 発売!



### 【書籍情報】

書名：ズボラーさんのたのしい朝ごはん  
料理：小田真規子 文：大野正人  
定価：本体 1,280 円＋税  
ISBN：978-4-905073-69-7  
判型：A5 128 頁

この本は、第3回 料理レシピ本大賞準大賞を受賞した『一日がしあわせになる朝ごはん』の続編。読んでくださった方から、続編を希望する声がたくさん届き、さらにパワーアップした一冊になりました。

朝が弱いという人も、気持ちよくパチッと目が覚める方法があります。それは「最高においしい朝ごはん」という目覚ましを用意すること。

夜に「明日の朝は何食べよう?」と想像する、という新しい習慣を提案するのが本書です。



第2弾は、より楽しく、よりおもしろく、オリジナルメニューを充実させました。

「朝ごはん、食べる時間で、二度寝する」

こんな方でも、サッとふとんから飛び出したくなる、楽しくて新しい朝ごはんアイデアをたっぷりご紹介します。

これで、いつもの朝ごはんのマンネリから脱出!

朝からテンションを上げるための「おしゃれな盛り付け方」「スタイリングのコツ」まで載ってます。

→ 裏面へ

- ・夢に出てくるフルーツサンド
- ・なんちゃってコンポート
- ・美肌、お通じ、集中力のおまけつきサラダ
- ・定番から斬新まで、おにぎり 55 連発
- ・肩の力が抜けていくハーブ雑炊

### 第3回

## 料理レシピ本大賞 準大賞 受賞作

### 待望の続編!



“ 自由な感じが  
良い&楽しい!  
こういう本を  
待っていた ”  
(29歳・女性)

“ 本当に  
面白かったです!!  
最後のページ、  
感動して泣いて  
しまいました ”  
(34歳・女性)

“ 普通の料理本には  
感じない絵本を  
読んでいるような  
ワクワク感が  
この本の最大の魅力  
だと感じました ”  
(39歳・女性)

《読者の声》

“ 大人の私だけでなく、  
6歳の息子もすぐ  
興味を持って  
“コレ食べたい”と  
リクエストしてくれ、  
コミュニケーションも  
とれて楽しめました ”  
(34歳・女性)

“ ズボラーさんの  
コメントに吹き出したり、  
うんうん、  
とうなずいたり。  
イラストにも癒やされます ”  
(43歳・女性)

内容紹介

【章構成】

- 月曜日のスイッチ朝ごはん
- 片手で食べる朝ごはん
- 〇〇するだけ朝ごはん
- 元気が目覚める朝ごはん
- おしゃれで可愛い朝ごはん

【著者情報】

小田真規子

(おだ まきこ)

料理家、栄養士。スタジオナッツを主宰し、レシピ開発やフードスタイリングの他、



中学校技術・家庭教科書（平成28年度）の料理監修などさまざまな食のニーズに携わる。「誰もが作りやすく、健康に配慮した、簡単でおいしい料理」をテーマに著書は100冊に上り、料理の基本とつくりおきおかずの本は、ベストセラーに。雑誌「オレンジページ」「エッセ」や、NHKテレビ「あさイチ」では定期的にコーナーを担当、わかりやすいレシピにファンも多い。著書に『料理のきほん練習帳（1・2）』（高橋書店）、『つくりおきおかずで朝つめるだけ！ 弁当（1～4）』（扶桑社）、本書の第1弾『一日がしあわせになる朝ごはん』（文響社）は2016年料理レシピ本大賞 in Japan 準大賞を受賞。

大野正人（おおの まさと）

文筆家。絵本作家。論理的かつ深い視点から、誰にでもわかりやすく執筆する技術を持ち、携わった書籍の累計売上は300万部を超える。児童書『こころのふしぎ なぜ？ どうして？』（高橋書店）を含む「楽しく学べるシリーズ」は累計200万部を突破。著書に『夢はどうしてかなわないの？』『命はどうして大切なの？』（汐文社）など。

リリースのお問い合わせ先

株式会社文響社

TEL：03-3539-3737

FAX：03-3539-3738

E-mail：info@bunkkyosha.com



おにぎり 55 連発

身近な材料なのに、組み合わせを変えるだけでこんなに新しい味に！ おすすめは、こしょう+粉チーズ。塩をふたつまみふたつた白いおにぎりに、こしょうと粉チーズをまぜてまぶしつけるだけ。粉チーズの脂肪分とこしょうのスパイシーさがマッチして、具がないのに勢いよく完食してしまうおいしさです。

ほかにも、たくあん+マヨネーズ+七味、おかつ+しょうゆ+ナッツ、ねぎ+コンビーフなど、試してみたい組み合わせをたっぷり紹介。

別世界ホットサンド

焼く前と焼いた後では、別世界級においしさが違う、ホットサンド特集です。

美しい断面をつくるポイントは、「半分に切ってから焼く」こと。焼いてから切ると断面が潰れてしまいますが、こうすることで、チーズがとろ～り、野菜の層がバッチリ見える、見た目もおいしいホットサンドが作れちゃいます。



体の芯からぽかぽかスープ

寒い日の朝。がんばってふとんから這い出たあなた。でも、もう1つハードルがありました。そう、玄関です。

寒すぎて家を出るのがツライ。そんな朝、背中を押してくれるのがこのスープ。豆乳キムチスープなど、1杯飲んでおけば外に出るのも怖くないくらい、カイロいらずのぽかぽか感をキープできます。

行ってらっしゃい！

