

著者累計28万部突破！3人の男の子を育てる鍼灸師！

レシピブログ 人気1位！「しゃなママ」最新刊 10/8発売

肉・魚・麺・丼・パン・おやつを網羅！150品を掲載

レシピブログ人気ランキング1位！大人気料理ブロガー「しゃなママ」の最新刊『しゃなママのベストレシピ おかわり!』を、2024年10月8日（火）に発売します。

著者累計28万部を突破し、2年ぶり6作目となる本作では、Instagramでも人気の「白飯がすすむボリューム満点おかず」「がっつり肉・魚のメインおかず」「無限に食べられる野菜おかず」「すぐできる！ランチにも最適な丼・麺」など、150品を掲載。また、最新おやつから昭和レトロ風おやつまで45レシピを紹介している、「おやつ章」も必見です。

さらに、「麻薬〇〇シリーズ」や「味玉七変化」、遊び心あふれる「ビジュ爆発レシピ」などのコラムも満載。定番レシピから作るのも見た目も楽しいレシピまで、充実の一冊です。

SNS再生回数500万回超え！フライパン1つで簡単チーズナン

ドライイースト … 小さじ1  
塩 … 小さじ1/2  
ピザ用チーズ … 200g～  
サラダ油 … 少々

材料(直径20cm2枚分)

A ヨーグルト(無糖)…60g  
はちみつ…大さじ1  
サラダ油…大さじ1  
水…70mL  
B 強力粉…160g  
薄力粉…50g

作り方

- ①耐熱ボウルにAを入れ電子レンジで40秒加熱する。ドライイースト、塩の順に加え、そのつど混ぜ合わせる。
- ②Bを加え、混ぜ合わせてひとかたまりにする。
- ③打ち粉(分量外)をした台に取り出し、なめらかになるまで3分くらいこねて丸める。
- ④耐熱ボウルに戻し入れ、ラップをかけて電子レンジ(200W)で50秒加熱して庫内に15分おく。
- ⑤ふっくらと膨らんだら空気を抜きつつ2等分して丸める。それぞれ円形にのばし、ピザ用チーズを包んで直径15cmくらいにのばす。
- ⑥フライパンに弱火で油を熱し、⑤を入れてフタをして焼く。両面がこんがり、ふっくらとするまで焼く。



しゃなママ(前田美智子) プロフィール

徳島県出身、在住。3人の男の子の母。栄養士の資格取得を機にお菓子作りに興味を持ち、独身時代はお菓子作りに没頭する。結婚後、子どもが誕生してから食育への関心が高まり、「安全でおいしい、かわいい料理やお菓子作り」を心がけるように。鍼灸師の仕事しながら2013年5月に始めたブログ「しゃなママとだんご3兄弟の甘いもの日記」は、たちまち大人気ブログに成長。料理研究者としての活動もしている。Instagram(@shana.mama)も大人気！



TJ MOOK『しゃなママのベストレシピ おかわり!』  
著者：前田 美智子  
発売日：2024年10月8日  
定価：1210円(税込)

しゃなママさん人気の秘密

- ☑超簡単！ぶきつちよ主婦でもわかりやすい
- ☑絶対おいしい！照りツヤ感満載おかず
- ☑人気食材・鶏肉おかずのバリエーション豊富
- ☑子どもが喜ぶ甘辛い味つけ
- ☑かわいすぎるおやつ多数

ボリューム満点おかずから丼・麺、充実のおやつまで！150レシピを掲載



さっぱりレモンのチキン南蛮



絶品ガーリックシュリユブ



チーズカレー煮込みハンバーグ



ふわふわんざぐるケーキ



焼きもろこしカルボナーラ



基本のそばろ丼



ナポリタンライス



キウイヨーグルトプリン

- PART 1…しゃなママごはん 最新ベスト20
- PART 2…肉と魚のおかずBEST
- PART 3…野菜のおかずBEST
- PART 4…麺とご飯とパン BEST
- PART 5…おやつBEST