

MBS『教えてもらう前と後』（TBS系列・全国ネット）出演決定！

## 『レンジがあればなんでもできる！ 早ワザ・神ワザ・絶品レンチンごはん』 11/1発売！



大満足の  
**100**  
レシピ

電子レンジを使いこなせば、  
手間暇かけて作ったような絶品料理が  
**時短・簡単・レンチン1発**で作れます！

TBS系『教えてもらう前と後』、フジテレビ系『めざましテレビ』  
など、TV番組で大反響のレンチンレシピが盛りだくさんの一冊。

「超手抜きなのに、どうしてこんなにおいしいの!?!」

この本では、そんなとっておきの超実用レシピを100個紹介！  
普段面倒だなあと思いがちな下ごしらえもレンチンなら超簡単！  
栄養を逃さず、時短もかなえてくれる一石二鳥感はやっぱり電子  
レンジならではの魅力。

電子レンジだと失敗もなし。忙しい方、料理が苦手な方にはもち  
ろん、料理上手な方にもさらに効率よくおいしく作るテクニックを  
伝授！電子レンジの効果的な使い方や注意点、工程写真入りのレシ  
ピでわかりやすく、忙しい人、ズボラな人も手軽にできる、実用的  
な内容となっています。

『レンジがあればなんでもできる！  
早ワザ・神ワザ・絶品レンチンごはん』

著者：タケムラダイ  
定価：本体1280円+税  
発売日：2019年11月1日

あっという間に完成！

材料をボウルに入れてチンするだけで…



ラップを  
かけて7分

ラップを  
かけて1分

ラップを  
かけて3分



玉ねぎ  
まるごとカレー

ほかにも超簡単なレシピが盛りだくさん！



★ パーティンダーのように  
マグをふるだけで完成！  
★ マグカップハンバーグ



★ 油を使わないから  
洗い物激減！  
★ 揚げないコロッケ

料理がもっと楽しく  
簡単になる！  
目からウロコな  
タケムラ流  
レンチン術！



電子レンジ料理研究家・タケムラダイ プロフィール

電子レンジ料理研究家としてTVのバラエティ番組で活躍する傍ら、家庭用ゲーム機のゲームソフトを開発するクリエイターや、作詞家としてアーティストのプロデュースを行うなど、業態やジャンルにとらわれないマルチな活動を展開。多忙を極める日々を過ごすなかで、幼少期からの趣味であった「料理」に十分な時間が取れなくなったことから短時間で手間暇かけたような絶品料理を作ることができる電子レンジの魅力に引き込まれる。クリエイターならではの発想から生まれる簡単で楽しいレンチン技はTV番組でも反響が大きく、幅広い層にウケている。全メニュー電子レンジ調理のお店「ピストロレンチン!」や「超にんにくフェス」の料理プロデュースも務める。冷凍食品をこよなく愛する冷食愛好家。