

取材やTV出演も可能です！

宝島社 新刊案内

シリーズ累計360万部突破！

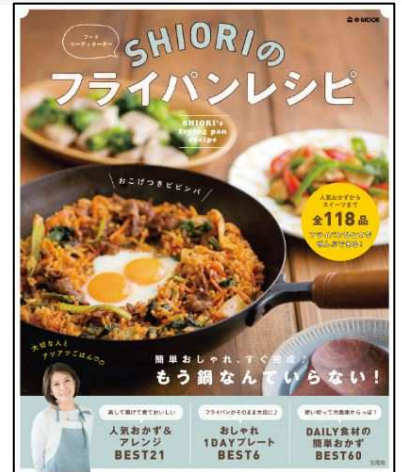
# 『SHIORIのフライパンレシピ』発売

フライパンひとつで5つの調理法ができます！

炒める・焼く・煮る・揚げる・蒸す

フライパンひとつでできる全118品を掲載！

どの家庭にもある、いちばん使い慣れている調理器具「フライパン」のみでできるレシピを集めました。フライパンは焼く、炒めるはもちろん、煮る、揚げる、蒸すも余裕でこなす優秀選手です。しかも鍋の代用品としてではなく、鍋よりも簡単に無駄なくできるのも魅力！フライパンひとつあれば、料理のレパートリーは無限に広がります。



定価:本体780円+税  
判型:AB判  
ページ数:96P  
発売:2014年7月7日

## “フライパンひとつでできる”1DAYレシピ

ちりめん山椒焼きおにぎりの  
フライパンプレート

昼

パスタグラタン

朝

夜

中華風ぞうすい



2014年3月、代官山に料理教室をオープン！  
「花嫁修業コース」もあり、若い女性にも大人気  
★10月にはオリジナルフライパンもプロデュース！！

### SHIORI (しおり) プロフィール

1984年生まれ。料理家/フードコーディネーター。短大卒業後、料理家のアシスタントを経て独立。2007年8月『作ってあげたい彼ごはん』を出版。現在、女性ファッション誌、イベント、トークショー、料理教室など多方面で活躍中。最近では、ヨーロッパやアジアなど短期の海外料理留学にも力を注いでいる。若い女の子に料理の楽しさを直接伝えるべく、2014年3月、代官山に待望の料理スタジオL'atelier de SHIORI(ラトリエ ドウ シオリ)をオープン。 <http://www.atelier-shiori.com/>

