

シリーズ累計 **510万部** 突破！

普通の主婦がつくった日本一売れてるレシピ本

4/7発売

こんだて

syunkonカフェごはん 最新刊は、**献立**



主婦の悩み1位「今日、何つくりよう…」を解決！

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:蓮見清一)は、「syunkonカフェごはん」シリーズの最新刊『syunkonカフェごはん めんどくさくない献立』を2018年4月7日(土)に発売します。

「syunkonカフェごはん」は、大阪府出身・在住の料理コラムニスト・山本ゆりの人気ブログ「含み笑いのカフェごはん『syunkon』」をムック化したもので、**累計発行部数510万部を超える大人気シリーズ**となっています。

普通の主婦がつくったレシピ本は、特別な食材は使わずに、一般家庭にある食材や調味料で誰でも簡単に美味しくつくれる時短メニューが中心になっています。シリーズ8作目にあたる本誌は、主婦の悩み1位の「献立」をテーマに183のレシピを収録しています。

全国の20~40代の主婦を対象に実施した「料理に関するアンケート調査」(※)によると、専業主婦の悩みの1位は「毎日何をつくるか迷う」、有職主婦の**悩み1位は「献立を考えるのが面倒」**となっています。「メインが決まっても副菜が決まらない」「給食やお昼とメニューが同じになる」「今夜何つくりたいの～、めんどくさい」など、著者の山本さんのブログにも同様の悩みが多く寄せられたことから、今回、「献立」をテーマにしたレシピ本の制作に至りました。

本誌は、「メイン」と「副菜」の組み合わせを多数収録し、「メイン」を選べば迷うことなく「副菜」もコーディネートできるように、レシピをセットで紹介しています。「副菜」に使う食材がない場合や食べ物の好き嫌いを考え、「代替案」や味覚別の“副菜カタログ”も収録し、自由に組み合わせが変更できるよう工夫されています。また、「クリームシチューやおでんはおかずになるのか」問題など、誰もが悩む「白いご飯にこれだけってのも…」に新しい献立を提案したり、「10分で完成するダッシュおかず」といった時短レシピや、お弁当にも使える「冷めても美味しいおかず」なども紹介。一人暮らしをはじめたばかりの人や忙しい社会人にもお薦めの、「かゆいところに手が届く一冊」となっています。

※「料理に関するアンケート調査」株式会社ミーニュー(2014年)

「クリームシチューがおかずの日」問題を解決！



クリームシチューには…ごはん派！
ピーマン、サラダ、ちくわ、オムレツ。
ピラフを合わせても。

テレビ・ラジオ出演、著者取材もご相談ください！

【山本ゆり・プロフィール】

1986年5月、大阪府生まれ&在住。
結婚前は広告代理店の営業。
現在は主婦で、2児の母。
身近な材料で簡単にできる料理と、個人的な話のブログ「含み笑いのカフェごはん『syunkon』」が人気に。
関西を中心にテレビ出演多数。



Twitter始めました！
@syunkon0507

『syunkonカフェごはん めんどくさくない献立』
山本ゆり 著
2018年4月7日 発売
定価:本体680円+税

最新刊 510万部突破
「あ 今日何作ろう…」
くすくす笑えるお笑い料理
悩んでるその間に60分できます

安い！ 簡単！ 美味しい！ 笑える！

syunkonカフェごはん めんどくさくない献立』の使い方

●まずはメインを選んで。逆引きもできるINDEXもあり！

メイン

野菜

●キャベツ

甘辛チキンとポテトのキャベマヨソース	20	甘辛味	マヨネーズ
5分で！キャベツとひき肉のとろみ塩炒め	57	塩味	
ザ・ポトフ	48	コンソメ味	
鶏とキャベツとにらのすき焼き風	59	甘辛味	
蒸し鶏のピリ辛サラダ仕立て	66	中華味	

●食材から選べる
使いたい食材からチェック！

●目的から選べる
ダッシュで作りたい
…そんな時は
テーマをチェック！



**「豚バラとなすのチン」の場合、
豚からでもなすからでも
選べる・探せる便利なINDEX**



●副菜は変更・追加OK！

「これが駄目なら、これはどう？」

メインに合う副菜をセットで提案！
同じページで複数紹介！

例えば…
「なすのさっぱりだれ」

**これに
替えてもOK**



「ツナトマトオイル」

とりあえず気軽に替えてOKの例

- ねぎ⇔玉ねぎ
- ほうれん草⇔小松菜
- キャベツ⇔もやし
- 里いも・長いも⇔じゃがいも
- 鶏肉⇔豚肉⇔牛肉
- かぼちゃ⇔さつまいも
- 塩昆布⇔つけまつげ
- しいたけ⇔しめじ
- 酢⇔レモン汁
- サラダ油⇔オリーブ油⇔ごま油⇔
菜種油⇔エゴマ油⇔エキストラバージン...

逆は難しいことも。

うそつけ。

果てしないわ。



中華味

ピリ辛中華風豆腐サラダ

【材料】(2人分)

豆腐 1/2パック
ピーマン 1個
人参 1/2本
きんぴら 1パック
ごま油 大さじ1
ごま油 大さじ1
ごま油 大さじ1

【作り方】

1. ピーマン、人参、きんぴらを細かく切る。豆腐は1cm角に切る。

2. フライパンに油を熱し、豆腐を焼く。ピーマン、人参、きんぴらを加えて炒める。

3. ごま油を加えて炒め、塩・こしょうで味を調える。

【ポイント】

きんぴらには、お好みでごま油を加えて炒める。

【献立】(2人分)

ピリ辛中華風豆腐サラダ
鶏のどっさりねぎ塩だれ献立
白米

気づけばメインと副菜が同じ味つけだったというのはよくある話です。「カレーライスにカレースープつけちゃった…私ってドジね」とか。味カブリを防ぐために味別の副菜カタログを収録！同じ食材の違う味を探しやすい！

ドジすぎやろ。

**大人気！
含み笑いcolumn！**



**隅から隅まで
読んで笑える！**

揚げ

材料 くらししょうが、めんつゆ、刻みねぎ

作り方 アルミホイルとトースターでアッする。

**●やる気のない日は...
レシピ以下の「無責任レシピ」**