

“**ちょっとの工夫**”で  
毎日の**ごはん作り**は  
こんなに**早く、ラク**になる!



**時短料理の  
決定版!**

家族が喜ぶ  
おかずと献立**167**

『15分できちんとおいしい晩ごはん』  
小林まさみ 著 定価1365円(税込) 主婦と生活社

たとえば、  
こんな定食も  
**15分!**