

たちまち2刷！マネするだけで簡単と話題！ 石原洋子直伝の家族が喜ぶ献立レシピ



石原洋子

一生もの献立



料理教室50年、石原洋子がたどり着いた

“定番”献立の決定版！

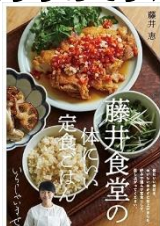
本書では、「肉の献立」や「魚介の献立」を和洋中間わずに30献立をご紹介します。主菜はハンバーグや豚の生姜焼きなど、家族みんなが思わず「また食べたい！」と言いたくなるようなメニューが勢揃いです。
レシピをそのまま真似するだけで、家族が喜ぶ献立を作れる「一生もの」の財産になるような一冊です。

【著者プロフィール】

石原洋子：東京都・ひばりが丘在住の料理研究家。
各分野の料理の第一人者に学び、アシスタントを務めたのちに独立。
NHK「きょうの料理」など、メディア出演も多数。
近著は『77歳、石原洋子のからだが整うスープ』（主婦と生活社刊）

～併売おすすめ商品～

『THE 藤井定食』『石原洋子の作りやすい和食』（ワン・パブリッシング）
『藤井食堂の体にいい定食ごはん』（Gakken）
『77歳、石原洋子のからだが整うスープ』（主婦と生活社）との併売がおすすめです☆



そのままマネするだけで、家族みんなが喜ぶ食卓に！



手軽に品数を増やせる、副菜・常備菜のレシピも！

一生もの献立 ONE PUBLISHING

5冊以上のご注文で
ハガキ大POPをお送りします♪

ワン・パブリッシング（受注センター）

FAX 0570-008020

番線印	ご注文数	搬入：随時 条件：注文扱い	抜材のご希望（○をつけてください）
ご担当者名	冊	一生もの献立 石原洋子・著 B5判・112ページ 本体 1,700円 ISBN：978-4-651-20522-9 社内コード：6205222500	ハガキ大POP ※5冊以上ご注文