

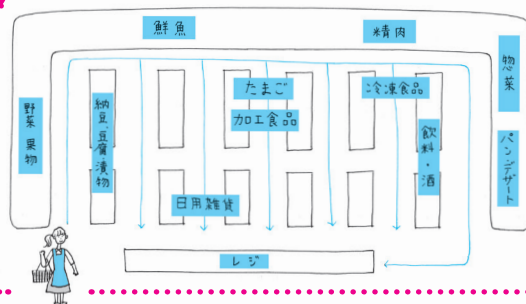
プロ
直伝!

人気テクニック厳選

劇的にラクになる台所ルール9

1

買い物メモは、店のレイアウト順に書く → P48



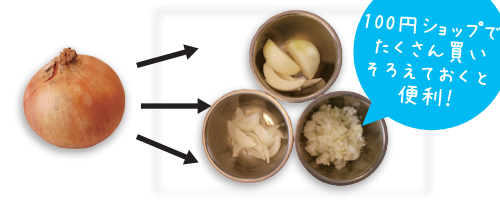
2

食材は全部取り出し、全部しまう → P62



3

野菜を切るタイミングは1回 → P66



100円ショップでたくさん買いそろえておくと便利!

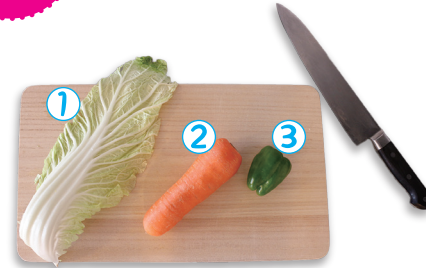
4

肉・魚は、シート状のまな板を使う → P74



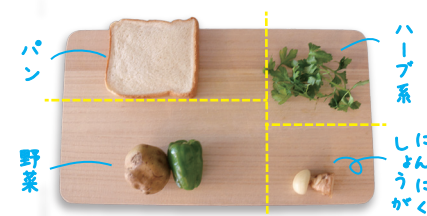
5

野菜は白い順に切る → P74



6

まな板はコーナーを決める → P77



7

味見用のスプーンを10本用意する → P78



8

冷蔵庫の中の調味料は、1つにまとめる → P121



9

よく使うものはセットで固める → P96



このまま冷蔵庫へ

愛されて
12万部
突破!

著者:高木えみ



ルールさえわかれば、
1日1時間
自由な時間だって
作れちゃうんです!

考えない台所

