

実用書ご担当者様

つくりおきなし！ダンドリを変えれば
カンタンに30分で3品つくれて料理が楽しくなる！

わたしも家族も笑顔にする幸せキッチン



著者：遠藤早智（えんどうさち）

一般社団法人時短料理マイスター協会代表理事、
ダンドリクッキング®代表

22年間に延べ約7000名の料理指導。主婦歴29年。時間がなく料理が憂うつな人に、短時間で美味しく栄養バランスの良い3品を30分でラクに楽しく調理し、時間と心に余裕ができるサポートを行う時短料理マイスター。

苦手を克服し主婦のニーズより料理教室をスタート。家族の在宅介護からさらに時短になる料理の必要性に迫られ、時短思考ダンドリクッキングを考案。2015年より時短メソッド伝授。

ベトナムのドンア大学にて日本の料理を講義、日本橋三越本店ワークショップにてセミナー調理実演、ラジオ出演、料理コラム連載。

1週間のメニューのパターン化や
「これさえあれば助かる食材」の活用、
時短レシピ（カラー）など
時短で料理をする
「ダンドリクッキング」をご紹介します。
栄養バランスの良い献立なのに
1食30分で3品、
つくりおきなしで鮮度が良く
栄養価も高い
「ダンドリクッキング」で
笑顔あふれる理想の食卓を
目指せます！

<目次>

序章 料理を毎日作っても、心が満たされないのはなぜ？

第1章「メニューを考えたくない！」が消える、ダンドリクッキング

第2章 冷蔵庫の中を見たくない！が消える

第3章「料理が憂鬱だ！」を解消する、

シチュエーション別時短料理

第4章「もう考えなくていい！」これさえあれば助かる食材10選

終章 時短料理で今も未来も幸せになり人生が輝く

貴店番線印

注文

わたしも家族も笑顔にする 幸せキッチン

四六判 / 160P / 本体1,200円 / ISBN 9784426128258

自由国民社

冊

自由国民社 東京都豊島区高田3-10-11 電話03-6233-0781 FAX 03-6233-0780

web版