



# 最強の自炊攻略本が爆誕…!

2024年3月新刊 『極狭キッチンでもかんたん自炊』

自炊ができれば節約にもなるし、健康的。  
それに好きなものを好きな時に食べられる。  
でも台所が狭くて無理、と諦めていませんか？  
キッチンの使い方さえマスターすれば、  
住環境を変えなくても自炊生活は叶います！



きじま流  
極狭テクニック満載

↑こんなキッチンでも2品同時調理が可能！

ぜひお試しください！ 注文書だけの先行レシピ公開 肉焼きテク、絶品です☆

- [本の内容]
- ◎極狭キッチン攻略の章
  - ◎人気の定番おかずの章
  - ◎ごはん・パン・麺の章
  - ◎極狭で献立の章
- コラム：
- ◎3分でできる副菜
  - ◎使い切りレシピ

調理時間 **15分**

30秒裏返しテクで激旨！ しんがりキャベツに卵がトロリ

## ごほうび牛ステーキ + レンジで巣ごもりキャベツ卵

ごほうびステーキ  
●材料(1人分)  
牛ステーキ用肉 1枚  
粗びき黒こしょう 少々  
サラダ油 小さじ1/2  
しょうゆ 小さじ2  
みりん 小さじ1  
バター 10g

レンジで巣ごもりキャベツ卵  
○材料(1人分)  
千切りキャベツ 1袋  
卵 1個  
塩 少々  
粗びき黒こしょう 少々

調理道具  
フライパン、レンジ

102

主菜 作り方

- 1 牛肉を室温に戻し、トレイの中で筋切りする。
- 2 フライパンに油を入れ、肉を返めの牛火にかける。薄い焼き色がついたら裏返す。30秒おきに裏返し続け、両面に濃い焼き色がついたら取り出す。食べやすく切り皿に盛る。
- 3 30秒裏返し使キテクで、表面はカリッ、肉汁はギュッ!
- 4 牛肉を焼いていたフライパンでAを裏詰め、Eにかける。

副菜 作り方

- 2 耐熱の盛り皿にキャベツを盛り、中央にくぼみを作って卵を割り、卵黄と卵白の数が卵に穴を開ける。Bをふり、ラップをしてレンジで2分かける。

ポイント  
Eにバターを乗せ、レンジで2分かける。

30秒裏返し使キテクで、表面はカリッ、肉汁はギュッ!

レンジで2分かける。

フライパンにAを裏詰め、Eにかける。

103

タイムラインで狭いキッチンでも作れるような動きや手順がわかる



写真をみるだけでも大体つくれちゃう!

- ・極狭キッチン攻略8箇条
- ・材料使い切り
- ・おつまみ3品同時調理
- ・基本装備&収納術など、見どころ満載!

ご感想もお待ちしております。ぜひ #極狭キッチン をつけてSNSに投稿してください。どうぞよろしくお願いいたします。

いただいたご感想は、店頭POPなどでも使わせていただければ幸いです。

最低限の材料と調味料なのにバリエーション豊富なレシピ

2024年2月1日受注締切 / 3月12日搬入予定		貴店番線印
新刊委託	<h2>極狭キッチンでもかんたん自炊</h2> <p>著者: きじまりゅうた ISBN: 978-4-405-09455-0 定価: 1,300円+税 4C 144P A5判</p>	ご担当
		冊 様

★ 新星出版社 営業担当: 〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10 TEL: 03-3831-0743(代)

ご注文は 営業本部FAXまで **03-3831-0758 (fax)**

2023.12.20作②