

31年度
Vol.11

「家事シェア☆時短レシピ de 充実ライフ」

～「料理が映えるお皿づくりと今日はおうちでイタリアン」講座にちなんで～

働くママの時短ごはん

武蔵 裕子著
女子栄養大学出版部
2016.11 <596>



3歳くらい～小学校低学年の子どもと一緒に食べられる、ラクに作れるメニューを紹介。すきま時間でついでにできる“ゆるストック技”や、献立のお悩み解消技、手間をかける技、栄養バランスアップ技が満載。

家事が好きになる暮らしの工夫

中山 あいこ著
エクスナレッジ
2017.9<590>



時短料理、ムダなし買い物術、効率のいい家事、頭をシンプルにする時間管理、暮らしを豊かにする手作り…。ブログ『生活のメモ』で人気の著者が、ラクしてきちんと暮らす、家事のアイデアを紹介します。

フルオートでしか洗濯できない 人の男の家事

五藤 隆介著
秀和システム
2016.7 <590>



家事をスマートにこなせるようになりたい男性に向けて、「男の家事」が揉めるワケとその解決法、家事シェア生活を充実させる工夫などを紹介する。メイキング・オブ・五藤家流洗濯マニュアルも掲載。

もしもごはん かんたん時短、「即食」レシピ 災害時に役立つ

今泉 マユ子著
清流出版
2016.8<369.3>



災害時でもなるべく日常と同じ食事ができるように、備蓄に適した食材を使ったレシピが満載。災害発生～3日目、4日目～7日目、8日目以降というステップに分け、手間なし、洗いものなしのポリ袋調理による最適レシピを紹介。

みんなの子どもがいる暮らし日記

みんなの日記編集部編：翔泳社<599>

- トヨタ式家事シェア 香村 薫著：主婦の友社<590>
- 「夜だけ家事」で快適シンプル生活 河野 真希監修：双葉社<590>
- ススめ共働家 ぼに著：メディアソフト<590.4>
- 忙しいママでもラクラク作れる子どもが喜ぶお弁当 阪下 千恵著：辰巳出版<596.4>
- トラットリア MOCO きみと食べたいイタリアン 速水 もこみち著：マガジンハウス<596.23>
- 男子ごはんの本 その8 国分 太一著、栗原 心平著：MCO KADOKAWA<596>



情報ライブラリー ご利用案内



◆このほかにも、たくさんの所蔵があります。また貸出中の図書は予約することができます。
くわしくは、情報ライブラリーまでお気軽にお問い合わせください。



〒030-0822 青森市中央3丁目17-1 TEL: 017-732-1024 FAX: 017-732-1073

利用時間 9:00～19:00（日曜・祝日は17:00まで）＊休館日 水曜日・年末年始・図書整理日