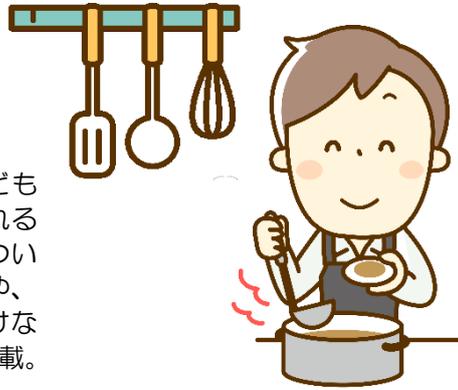




働くママの時短ごはん

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。すきま時間でいのできる“ゆるストック技”や、献立のお悩み解消技、手間をかけない技、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
エクスナレッジがす
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…。ラクしてきちんと暮らす、家事のアイデアを紹介します。

トヨタ式家事シェア

香村 薫著
主婦の友社
2018.7 <590>

家事の手順を明確にし、モノを減らしてから、家族に協力してもらうようにする。仕事と家庭をムリなく両立できるようになる「トヨタ式家事シェア」を、を紹介します。



共働きごはん

上田 淳子著
主婦の友社
2014.10 <596>

共働きのふたりにぴったりの料理本。帰宅してすぐに作れるラクうまごはんのレシピと、夕食作りとまとめてできる簡単作りおきのレシピを紹介します。

- サキドリ 田内 しょうこ著：草思社<159>
- すごい家事 松橋 周太呂著：ワニブックス<590>
- とっておき「パパごはん」 栗原 心平著：講談社<596>
- 主夫の「なんちゃって」料理術 藤岡 良著：彩流社<596>
- 佐橋慶女さんの生き方美人は料理好き 佐橋 慶女著：海竜社<596>
- トラットリア MOCO 速水 もこみち著：マガジンハウス<596>
- 私が変わる、家族が変わる時間術 鈴木 尚子著：オレンジページ<590>
- 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

青森県男女共同参画センター及び青森県子ども家庭支援センターは指定管理者青森コミュニティビジネス(株)が受託・運営しています。

