

みんなが笑顔になる！時短家事でステキな毎日

～オンライン料理教室「Zoomで集まれ！料理男子」開催にちなんで～

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。切り取って使える「漬けだれ&合わせ調味料早見表」つき。

3 人子持ちで起業した理系の主婦が名もなき家事をサクッと解決します!

香村 薫著, いしい まきマンガ
実務教育出版
2020.6 <590>

だれにも感謝されない「名もなき家事」。トヨタグループ出身の「ほどよい」ミニマリストが、100人のママたちとリストアップした100の家事を順位づけし、しくみ化でラクラク解決に導く。マンガと写真でわかりやすく紹介。

お弁父

和田 率著
ネコ・パブリッシング
2018.3 <596.4>

食べることの大切さ、食の不思議…。母・平野レミから学んだ“雑うまレシピ”で長女のお弁当を作り続ける和田率が、これまでに作ったお弁当の数々と伝えたメッセージを紹介。著者のSNSから生まれた本。

「もしも」に備える食

石川 伸一著, 今泉 マユ子著
清流出版
2015.2 <369.3>

備蓄食品だけで震災時を乗り切るレシピを紹介。水や燃料を節約して乾めんをゆでる方法や、鍋でごはんを炊く方法、備えておきたい食品なども収録する。なぜ、食を備えなければならないのか、何をどう備えればよいのかも解説。



- **トラットリア MOCO** 速水 もこみち著：マガジンハウス<596.2>
- **人生が整う家事の習慣** 本間 朝子監修, 藤原 千秋監修, 河野 真希監修：西東社<590>
- **からだの調子を整えるおいしい野菜スープ** 金丸 絵里加著：ナツメ社<498.5>
- **男子ごはんの本 その8** 国分 太一著, 栗原 心平著：MCO <596>
- **パパごはんの感動レシピ** 小林 まさみ監修・料理：成美堂出版<596>
- **クックパッド防災レシピBOOK** 扶桑社<369.3>
- **トヨタ式家事シェア** 香村 薫著：主婦の友社<590>
- **やってもやっても終わらない名もなき家事に名前をつけたらその多さに驚いた。** 梅田 悟司著：サンマーク出版<590.4>



情報ライブラリー ◆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。
ご利用案内 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。