

# 特集名:長野10月一般テーマ「作り置き ときどき 冷凍食品 & 缶詰」

特集期間:2021/10/1~2021/10/27

資料番号	タイトル	人名	出版者	元保管場所
0117055947	朝つめるだけ!作りおきのお弁当380	舘野 鏡子/著	東京:新星出版社	生活科学
0117332882	朝つめるだけ!作りおきのやせる!お弁当389	阪下 千恵/著	東京:新星出版社	生活科学
0116784695	「朝つめるだけ」で簡単!作りおきのラクうま弁当350	平岡 淳子/著	東京:ナツメ社	生活科学
0117038653	朝つめるだけ!やせる作りおきべんとう	金丸 絵里加/[著]	東京:柘出版社	生活科学
0116974320	「味つけ冷凍」の作りおき	藤井 恵/著	東京:文化学園文化出版局	生活科学
0117088930	味つけ冷凍レシピ	森 洋子/[著]	東京:柘出版社	生活科学
0117295063	家にあるものだけ!で野菜たっぷり作りおき303		東京:学研プラス	生活科学
0117597484	医師が考えた万能さば缶&いわし缶レシピ	工藤 孝文/医学監修	東京:学研プラス	医学
0117255000	忙しい人でもちゃんとできる☆栄養士のれしぴ☆の冷凍作りおき	上地 智子/著	東京:扶桑社	生活科学
0117712992	1時間で10品超時短作りおき	大西 綾美/著	東京:西東社	生活科学
0117831172	1時間で10品超時短作りおき弁当	大西 綾美/著	東京:西東社	生活科学
0117814749	いちばん親切でおいしい低温調理器レシピ	脇 雅世/著	東京:世界文化社	生活科学
0117196527	一生モノの冷凍保存節約おかず366品		東京:主婦の友社	生活科学
0117626515	栄養たっぷり!野菜のかんたん作りおき	新星出版社編集部/編	東京:新星出版社	生活科学
0117882282	栄養素も鮮度も100%キープ!おいしい冷凍保存術	島本 美由紀/著	東京:宝島社	生活科学
0117193649	エスニック作りおき	エダジュン/著	東京:パルコエンタテインメント事業部	生活科学
0117468249	おいしい!かんたん!はじめての作りおきおかず	橋本 加名子/著	東京:新星出版社	生活科学
0116899170	おいしさ長もち!頼れる作りおきおかず	栗山 真由美/料理	東京:成美堂出版	生活科学
0116956921	おかずだね	小林 まさみ/著	東京:主婦と生活社	生活科学
0117037747	夫もやせるおかず作りおき	柳澤 英子/著	東京:小学館	生活科学
0117060632	お弁当もやせるおかず作りおき	柳澤 英子/著	東京:小学館	生活科学
0117693788	親に元気を届ける作りおきごはん	小田 真規子/著	東京:永岡書店	生活科学

0117415463	親に作って届けたい、作りおき	林 幸子／著	東京：大和書房	生活科学
0117724682	親孝行レシピ	舘野 鏡子／料理	東京：学研プラス	生活科学
0117454652	家政婦makoのずぼら冷凍レシピ	mako／著	東京：マガジンハウス	生活科学
0116996661	家族の命をつなぐ安心!保存食マニュアル	黒田 民子／著	[東京]：ブックマン社	生活科学
0116615899	家庭で作れる韓国の常備菜	チョン テキョン／著	東京：河出書房新社	生活科学
0116600131	必ず役立つ震災食	石川県栄養士会／編	金沢：北國新聞社	社会科学
0117724708	神レンチン	河瀬 璃菜／著	東京：文藝春秋	生活科学
0117720037	からだのための常備菜	新谷 友里江／著	東京：NHK出版	生活科学
0117000950	缶詰で男のもっとええ加減料理	石蔵 文信／著	東京：講談社	生活科学
0117446708	簡単!おいしい!いわし缶レシピ	磯村 優貴恵／著	東京：河出書房新社	生活科学
0117137349	簡単おかず作りおきおいしい230レシピ	齋藤 真紀／著	東京：新星出版社	生活科学
0117169342	簡単なのに本格!絶品作りおき	伊藤 茜／著	東京：すばる舎	生活科学
0116875683	かんたん!ラクチン!作りおきの野菜おかず205	食のスタジオ／編	東京：西東社	生活科学
0116804527	かんたん!ラクチン!冷凍保存の便利レシピ266	舘野 鏡子／著	東京：西東社	生活科学
0116960071	缶たん料理100	黒川 勇人／著	東京：講談社	生活科学
0117195743	がんばらなくていい!楽シニアの作りおき	藤野 嘉子／著	東京：講談社	生活科学
0117438069	切って冷凍、ムダなく保存“凍らせ野菜”で時短おかず	庄司 いずみ／著	東京：NHK出版	生活科学
0116975327	きのこの常備菜	信太 康代／著	東京：河出書房新社	生活科学
0117759720	究極の作りおき!まるごと冷凍弁当	MAYA／著	東京：宝島社	生活科学
0117058495	クックパッドのおいしい厳選!作りおきサラダ	クックパッド株式会社 ／監修	東京：新星出版社	生活科学
0116939083	クックパッドのおいしい厳選!作りおきレシピ	クックパッド株式会社 ／監修	東京：新星出版社	生活科学
0117125849	クックパッドのおいしい厳選!野菜の作りおき	クックパッド株式会社 ／監修	東京：新星出版社	生活科学
0117623959	クックパッド防災レシピBOOK		東京：扶桑社	社会科学
0116969288	クックパッド野菜が大量消費できちゃうレシピ		東京：主婦の友社	生活科学
0117640375	組み合わせ自由自在作りおき糖質オフおかず302	食のスタジオ／編	東京：西東社	生活科学
0117329771	組み合わせ自由自在作りおき弁当おかず334	食のスタジオ／編	東京：西東社	生活科学
0117292029	組み合わせ自由自在作りおき野菜おかず357	食のスタジオ／編	東京：西東社	生活科学

0117043315	暮らし上手の賢い作り置き		東京：柘出版社	生活科学
0116571308	暮らし上手のつくり置き		東京：柘出版社	生活科学
0117229997	暮らし上手の作り置き術		東京：柘出版社	生活科学
0117369058	血管&脳が若返る!「水煮缶」簡単レシピ	石原 新菜／監修	東京：扶桑社	生活科学
0117372631	血管が若返る水煮缶レシピ	村上 祥子／著	東京：永岡書店	生活科学
0117073528	決定版作り置き便利帖	岩崎 啓子／著	東京：学研プラス	生活科学
0117155218	健康おかず作り置き	横山 タカ子／著	東京：主婦と生活社	生活科学
0117599233	凍ったまますぐ使える1人分冷凍パック	村上 祥子／著	東京：大和書房	生活科学
0117477547	こころのたね。yasuyoさんの美しい作り置き	こころのたね。yasuyo ／著	東京：永岡書店	生活科学
0117163683	ごちそうつくり置きレシピ	蓮池 陽子／監修	東京：朝日新聞出版	生活科学
0117360222	Kotoさんのかしこい作り置き	Koto／著	東京：学研プラス	生活科学
0117224279	子どもと食べたい常備菜入門	菅野 のな／[著]	東京：辰巳出版	生活科学
0117611509	災害時でもおいしく食べたい!簡単「みそ汁」&「スープ」レシピ	今泉 マユ子／著	東京：清流出版	社会科学
0117239186	材料&調味料まとめて冷凍おかず	阪下 千恵／著	東京：日本文芸社	生活科学
0117431437	時間がないときの!レンチン作り置きBEST200		東京：柘出版社	生活科学
0117842005	時間がない人のための超速つくり置き313	食のスタジオ／編	東京：西東社	生活科学
0117089573	下味おかずの作り置き	橋本 加名子／[著]	東京：柘出版社	生活科学
0117759662	下味冷凍スピードおかず	石澤 清美／著	東京：主婦と生活社	生活科学
0117060574	下味冷凍で作り置き	星野 奈々子／著	東京：学研プラス	生活科学
0117419903	10分でスグでき!ヘルシー!水煮缶レシピ	らくウマキッチン／著	東京：河出書房新社	生活科学
0117805952	10分で手作り!冷凍ミールキット	星野 奈々子／[著]	東京：柘出版社	生活科学
0117419911	しみこむ作り置き	スガ／著	東京：セブン&アイ出版	生活科学
0117278341	週一回の作り置き漬けおきレシピ	検見崎 聡美／著	東京：青春出版社	生活科学
0117197434	週末90分で作れる!1週間分おかず	新田 亜素美／[著]	東京：柘出版社	生活科学
0116992827	週末90分の作りおきで1週間分の献立	渥美 真由美／[著]	東京：柘出版社	生活科学
0117129692	週末作って毎日簡単!作りおきのラクうまおかず350	平岡 淳子／著	東京：ナツメ社	生活科学
0117140012	常備菜 2	飛田 和緒／著	東京：主婦と生活社	生活科学

0117400291	女子栄養大学栄養クリニックのさば水煮缶健康レシピ	女子栄養大学栄養クリ ニック／著	東京：アスコム	医学
0117007559	女子栄養大学栄養クリニックのシニアの作りおきらくらくごはん	今泉 久美／著	[東京]：PHPエディターズ・ グループ	生活科学
0116350984	震災非常食マニュアル		東京：オークラ出版	社会科学
0117775627	スガさんの365日使えるつくりおき	スガ／著	東京：扶桑社	生活科学
0114771686	すぐにできる美味しい圧力鍋料理	田中 愛子／著	東京：誠文堂新光社	生活科学
0117190694	ズボラ缶詰めし	舘野 雄二／監修	東京：宝島社	生活科学
0116839945	ずばらな人の作りおきおかず	主婦と生活社／編	東京：主婦と生活社	生活科学
0116928649	節約!カンタン!つくりおき生活便利帖	HISAKO／著	東京：池田書店	生活科学
0117182097	ぜんぶレンチン!糖質オフのやせる作りおき	牧田 善二／著	東京：新星出版社	生活科学
0117105148	全部レンチン!やせるおかず作りおき [1]	柳澤 英子／著	東京：小学館	生活科学
0117210088	全部レンチン!やせるおかず作りおき 2	柳澤 英子／著	東京：小学館	生活科学
0117751289	備えいらずの防災レシピ	飯田 和子／著	東京：東京法令出版	社会科学
0117267708	そのまま食べる作りおき	ベターホーム協会／編 集	東京：ベターホーム協会	生活科学
0117014027	だしマリネでかんたん常備菜	八代 恵美子／[著]	東京：世界文化社	生活科学
0117071167	たっきーママの簡単作りおきと時短おかずで朝すぐ!弁当	奥田 和美／著	東京：扶桑社	生活科学
0117045864	食べてやせる!作りおきおかず	武蔵 裕子／[著]	東京：徳間書店	生活科学
0117799528	たんぱく質の作りおき&ラク早おかず320	藤田 聡／監修	東京：新星出版社	生活科学
0117663963	父と母へのごはん便	上田 淳子／著	東京：文化学園文化出版局	生活科学
0117671180	ちゃんと食べてる?親に届ける作りおきおかず	上島 亜紀／著	東京：ナツメ社	生活科学
0117230680	長期保存OK!毎日使える!冷凍保存レシピ	川上 文代／[著]	東京：柘出版社	生活科学
0117327452	超健康!若返る!ラクうま「水煮缶」ダイエット	白澤 卓二／著	東京：宝島社	医学
0117144170	超入門!やせるおかず作りおき	柳澤 英子／著	東京：小学館	生活科学
0117001370	つくおき [1]	nozomi／[著]	東京：光文社	生活科学
0117227066	つくおき 3	nozomi／著	東京：光文社	生活科学
0117389726	「作らない」作りおき	重信 初江／著	東京：主婦の友社	生活科学
0117375261	作りおき&帰って10分おかず336	倉橋 利江／著	東京：新星出版社	生活科学
0117738104	作りおき&帰ってすぐでき!糖質オフのやせる!ラクうまレシピ350	江部 康二／著	東京：ナツメ社	生活科学

0117143792	つくりおきイタリアン	大島 節子／著	東京：河出書房新社	生活科学
0117769497	つくりおきおかずでほぼ朝つくらないお弁当	小田 真規子／著	東京：扶桑社	生活科学
0116689746	作りおきサラダ	主婦の友社／編	東京：主婦の友社	生活科学
0117241992	作りおきサラダSPECIAL	主婦の友社／編	東京：主婦の友社	生活科学
0117055905	作りおき上手になれる本		東京：柘出版社	生活科学
0117587980	「つくりおき食堂」の即完成レシピ	若菜 まりえ／著	東京：扶桑社	生活科学
0117128611	つくりおきスープ	市瀬 悦子／著	東京：家の光協会	生活科学
0116868365	作りおきスープの素	高山 かづえ／著	東京：文藝春秋	生活科学
0117685636	作りおき×すぐできおかず400品	阪下 千恵／著	東京：学研プラス	生活科学
0116741901	作りおきそうざい	主婦の友社／編	東京：主婦の友社	生活科学
0116903337	作りおきダイエットおかず	金丸 絵里加／著	東京：学研パブリッシング	生活科学
0117647859	つくりおき大全		東京：扶桑社	生活科学
0117045922	作りおきでやせべんとう	金丸 絵里加／著	東京：学研プラス	生活科学
0117778100	作りおきできる。がっつり!ごはんの友	上島 亜紀／著	東京：主婦と生活社	生活科学
0117645754	作りおきできる減塩おかず	検見崎 聡美／著	東京：女子栄養大学出版部	医学
0117327130	つくりおきと段取りで料理上手の1週間		東京：地球丸	生活科学
0117129080	作りおきの基本	主婦の友社／編	東京：主婦の友社	生活科学
0117169326	作りおき瓶詰たれ・ソース	高垣 恵美子／著	東京：旭屋出版	生活科学
0117408252	作りおき野菜スープで老けない習慣	平野 敦之／著	東京：青春出版社	医学
0117020180	作りおき野菜スープの素	高山 かづえ／著	東京：文藝春秋	生活科学
0117230722	作りおきレシピ300	フルタニ マサエ／著	東京：日東書院本社	生活科学
0117627281	漬けおきおかずの夜ラク献立	遠藤 香代子／著	東京：扶桑社	生活科学
0117599696	低温真空調理のレシピ ストック編	川上 文代／著	東京：グラフィック社	生活科学
0117702225	手作りミールキットで平日夜ラクごはん	武蔵 裕子／著	東京：家の光協会	生活科学
0117270959	デリおき	依田 隆／著	東京：秀和システム	生活科学
0117335711	てんきち母ちゃんのあるものだけで10分作りおき	井上 かなえ／著	東京：文藝春秋	生活科学
0117253773	電子レンジで簡単!やせる10分つくりおき	金丸 絵里加／[著]	東京：柘出版社	生活科学
0117732016	電子レンジでついでにつくりおき	五十嵐 ゆかり／著	東京：KADOKAWA	生活科学
0117320697	電子レンジで糖質オフの作りおき	江部 康二／著	東京：宝島社	医学

0117707505	糖質オフの冷凍作りおき弁当	主婦の友社／編	東京：主婦の友社	生活科学
0117676858	豆腐からおからパウダーまで!「目からウロコ」の保存&活用術	牛尾 理恵／著	東京：文化学園文化出版局	生活科学
0116922766	とっておき!冷凍保存レシピ	村上 祥子／[著]	東京：東京書店	生活科学
0117637686	とりわけ冷凍で親ごはん	小菅 陽子／著	東京：女子栄養大学出版部	生活科学
0117585430	なにしろ、親のごはんが気になるもので。	金子 文恵／著	東京：家の光協会	生活科学
0117170035	生のまま冷凍凍ったまま調理フリージング野菜レシピ	金丸 絵里加／著	東京：学研プラス	生活科学
0116822628	ねかせておけばもっとおいしくなる!作りおき+使いきりサラダ	武蔵 裕子／著	東京：永岡書店	生活科学
0117429084	脳がよみがえる「水煮缶」レシピ	佐古田 三郎／監修	京都：PHP研究所	生活科学
0117889873	はじめてでも簡単!毎日がラクになる電気圧力鍋の絶品レシピ	上島 亜紀／著	東京：主婦の友社	生活科学
0117783399	はじめての「味つけ冷凍」	藤井 恵／著	東京：文化学園文化出版局	生活科学
0117232652	離れている家族に冷凍お届けごはん	上田 淳子／著	東京：講談社	生活科学
0117371898	浸して漬けて「作りおき」	今泉 久美／著	東京：文化学園文化出版局	生活科学
0117190728	ひとつの野菜で作りのおき	ワタナベ マキ／著	[東京]:立東舎	生活科学
0117230144	ひと目でわかる!冷蔵庫で保存・作りおき事典	島本 美由紀／著	東京：講談社	生活科学
0117419929	藤井恵の「すぐ使えるストック」	藤井 恵／著	東京：文化学園文化出版局	生活科学
0117844746	保存食と作りおきベストレシピ	石原 洋子／著	東京：家の光協会	生活科学
0117138966	ほったらかしの漬けるだけレシピ	小山 浩子／料理監修	東京：宝島社	生活科学
0117078931	ほったらかしレシピ	星野 奈々子／[著]	東京：柘出版社	生活科学
0117286831	毎日大活躍の圧力鍋	堤 人美／著	東京：成美堂出版	生活科学
0116865163	まいにちの圧力鍋レシピ	食のスタジオ／著	東京：学研パブリッシング	生活科学
0117206961	毎日ラクする頼れる主菜の作りおき	小林 まさみ／著	東京：家の光協会	生活科学
0117089581	魔法の漬けおきおかず	遠藤 香代子／[著]	東京：柘出版社	生活科学
0117336180	魔法のポリ袋レシピ	mako／著	東京：ワニブックス	生活科学
0117224311	丸ごと野菜の使い切り作りおきレシピ220	上島 亜紀／著	東京：学研プラス	生活科学
0117384206	水煮缶で健康になる!	小田原 雅人／医学監修	東京：学研プラス	医学
0117280818	みんなのラクうま献立日記	みんなの日記編集部／著	[東京]:翔泳社	生活科学
0117213009	昔ながらの常備菜	松本 忠子／著	東京：主婦の友社	生活科学

0117885400	免疫力アップレシピ	今泉 マユ子／著	東京：清流出版	社会科学
0117115295	もしもごはん	今泉 マユ子／著	東京：清流出版	社会科学
0116944562	「もしも」に備える食	石川 伸一／著	東京：清流出版	社会科学
0117076000	もっとおいしくなる超・冷凍術	西川 剛史／著	東京：洋泉社	生活科学
0117070870	もっとつくおき	nozomi／[著]	東京：光文社	生活科学
0117688598	もっとラクする!一生使えるつくりおきBEST	スガ／著	東京：扶桑社	生活科学
0117031716	野菜おかず作りおきかんたん217レシピ	岩崎 啓子／著	東京：新星出版社	生活科学
0117636290	野菜がおいしすぎる作りおき	中井 エリカ／著	東京：エムディエヌコーポレーション	生活科学
0117432526	野菜のおいしい冷凍・解凍	鈴木 徹／著	東京：毎日新聞出版	生活科学
0116720806	やさいの常備菜	庄司 いずみ／著	東京：世界文化社	生活科学
0117196535	やせぐせがつく糖質オフの作りおき	江部 康二／著	東京：宝島社	生活科学
0116964545	やせるおかず作りおき	柳澤 英子／著	東京：小学館	生活科学
0117227082	やせるおかずの作りおきかんたん177レシピ	松尾 みゆき／著	東京：新星出版社	生活科学
0117441527	やせる!健康になる!いわし缶レシピ	工藤 孝文／著	東京：洋泉社	生活科学
0117486209	やせる!作りおき&帰って10分おかず330	倉橋 利江／著	東京：新星出版社	生活科学
0117710335	ゆーママの暮らしをラクにするおかずの素	松本 有美／著	東京：扶桑社	生活科学
0117562082	ゆーママの“小分け冷凍おかず”を詰めるだけ!毎朝ラクする冷凍作りおきのお弁当	松本 有美／著	東京：扶桑社	生活科学
0117586024	予約の取れない家政婦makoの世界—かんたん!糖質オフのやせるつくりおき	mako／著	東京：KADOKAWA	生活科学
0117437707	予約の取れない家政婦マコのポリ袋でつくりおき	mako／著	東京：ワニブックス	生活科学
0117400267	夜やせ健康!水煮缶	南雲 吉則／監修	東京：主婦の友社	医学
0117609560	ラクうま!健康!大豆缶レシピ	栗原 毅／監修	東京：河出書房新社	生活科学
0117097402	ラクラク冷凍レシピ	大庭 英子／著	東京：講談社	生活科学
0117759688	冷凍&冷蔵かしこい保存と作りおき350品		東京：ワン・パブリッシング	生活科学
0117354456	冷凍からのレンチン!やせるおかず作りおき	柳澤 英子／著	東京：小学館	生活科学
0117230011	冷凍するだけ・つくりおき	池上 正子／著	東京：学研プラス	生活科学
0117494849	冷凍つくおき	nozomi／著	東京：光文社	生活科学
0117131821	冷凍作りおきでやせる!ダイエットレシピ100	牛尾 理恵／著	東京：朝日新聞出版	生活科学

0117196154	冷凍つくりおきラク早弁当	阪下 千恵／著	東京：主婦と生活社	生活科学
0117698985	冷凍できるお弁当ミールプレップ	牛尾 理恵／著	東京：朝日新聞出版	生活科学
0116935222	冷凍保存	村田 裕子／編	東京：主婦と生活社	生活科学
0116823956	冷凍保存で使いきりレシピ	岩崎 啓子／著	東京：世界文化社	生活科学
0117357350	冷凍保存で作る1週間の献立キット	川上 文代／著	東京：誠文堂新光社	生活科学
0116802034	冷凍保存のきほん	牧野 直子／著	東京：主婦の友社	生活科学
0117245118	冷凍保存レシピBOOK	鈴木 徹／監修	東京：朝日新聞出版	生活科学
0117738088	冷凍名人が伝授 冷凍保存でこんなに節約!!	岩崎 啓子／著	東京：アスコム	生活科学
0117618900	冷凍ラクおかず	MAYA／著	東京：扶桑社	生活科学
0117207019	レンチンおかず作りおきおいしい188レシピ	川上 文代／著	東京：新星出版社	生活科学
0117789560	ローリングストックで!防災にそなえるレシピ		東京：オレンジページ	社会科学
0117263947	わたしたちの「作り置き」	わたしたちの編集部／ 編集	東京：マイナビ出版	生活科学