

# 特集名:長野6～8月青少年向けテーマ「時短&冷たい料理で夏をのりきる」

特集期間:2025/5/30～8/28

資料番号	タイトル	人名	出版者	保管場所
0118022961	à table SHIMA vol.02(2022夏号)	タサン志麻 / 著	東京:扶桑社	生活科学
0117095125	アイス一年中		東京:地球丸	生活科学
0116657958	アイズドリンク&フローズンドリンク		東京:旭屋出版	生活科学
0117248872	あえ麺100	堤 人美 / [著]	東京:主婦と生活社	生活科学
0116696444	朝持っていきだけ!テキトー弁当	しらいし やすこ / 監修	東京:池田書店	書庫
0117606889	『朝仕込み』だから、帰ってすぐできる!おいしいレシピのひみつ	堤 人美 / 著	東京:朝日新聞出版	生活科学
0118106087	温めなおしてもおいしいごはん	堤 人美 / [著]	東京:オレンジページ	生活科学
0115462475	あったか、ひんやり寒天スイーツ	小菅 陽子 / 著	東京:小学館	書庫
0115666968	あったか麺+ひんやり麺	井上 由香理 / 料理	東京:成美堂出版	書庫
0115984411	あな吉さんのゆるベジ10分レシピ	浅倉 ユキ / 著	東京:河出書房新社	書庫
0116103763	あゆさんのひとり暮らしの夜遅ごはん	おおたわ 歩美 / 著	東京:大和書房	書庫
0115996175	家に帰ってすぐできるどんぶりとのっけごはん	橋本 加名子 / 著	東京:アスキー・メディアワークス	書庫
0116192485	izumimirunの5分でできる楽vege弁当	庄司 いずみ / 著	東京:大和書房	書庫
0117131888	忙しいママでもできる!毎日の時短ごはん	田内 しょうこ / 著	東京:辰巳出版	生活科学
0117690768	忙しくて余裕ない日は、豆腐にしよう。	今泉 久美 / 著	東京:山と溪谷社	生活科学
0116952508	忙しくても、ちゃんと晩ご飯10分定食	ウィークックナビ / 著	東京:大和書房	書庫
0118022938	“炒めない”炒めもの	今井 亮 / 著	東京:主婦と生活社	生活科学
0116812926	一年中おいしいアイスデザート	福田 里香 / 著	東京:主婦と生活社	生活科学
0117210492	一生モノのスピードおかず501品		東京:主婦の友社	生活科学
0118177799	いつもの食材で体がととのうレンチン薬膳ごはん	齋藤 菜々子 / 著	東京:家の光協会	生活科学
0116478793	いつもの作りおきで15分でちゃんとおいしいごはん	牛尾 理恵 / 著	東京:河出書房新社	書庫
0118165190	揖保乃糸毎日食べたいそうめんレシピ	兵庫県手延素麺協同組合 / 監修	東京:ワニブックス	生活科学
0115788358	うちに帰ってから15分でおいしい晩ごはん	小林 まさみ / 著	東京:主婦と生活社	書庫
0117873034	宇宙一ずばら絶品めし	だれウマ / 著	東京:KADOKAWA	生活科学
0117335695	栄養士ママそっち~の「毎週くり返し」だからラク早!絶品サイクルそっち~/著		東京:KADOKAWA	生活科学
0115535239	おうちで食べようふたり麺	坂田 阿希子 / [著]	東京:角川SSコミュニケーションズ	書庫

0117075994	おうちで作るアイスクーキ	岡本 ゆかこ / 著	東京：河出書房新社	生活科学
0117223909	おうちで作るイタリアンジェラート	齋藤 由里 / 著	東京：世界文化社	生活科学
0118200740	オープンで焼くだけレシピ	上田 淳子 / 著	東京：Gakken	生活科学
0115295255	お飲みものはいかがですか?	小林 まさみ / 著	東京：日東書院	書庫
0117712638	思わず見とれるゼリースイーツ	大越 郷子 / 著	東京：誠文堂新光社	生活科学
0117215905	帰ったら15分で作れる!夜ラクごはん	秋元 薫 / 著	東京：ナツメ社	生活科学
0117100271	帰って15分で作れる!一汁二菜の時短献立150RECIPE		東京：主婦と生活社	生活科学
0117574392	かき氷	旭屋出版編集部 / 編	東京：旭屋出版	生活科学
0117182253	からだが喜ぶ!藤井恵の豆腐レシピ	藤井 恵 / 著	東京：世界文化社	生活科学
0117107755	体にいい時短おかず	武蔵 裕子 / 著	東京：永岡書店	書庫
0118275452	体にやさしいひんやりおやつ	今井 ようこ / 著	東京：誠文堂新光社	生活科学
0116376633	かわいい寒天スイーツ	大越 郷子 / 著	東京：日東書院本社	書庫
0117239624	簡単!極旨!そうめんレシピ	ソーメン二郎 / 監修	東京：扶桑社	生活科学
0116619545	かんたん!サバイバルごはん	エフエム仙台「サバ・メシ*コンテス	東京：扶桑社	書庫
0117267674	かんたん仕込みで帰ったらすぐごはん	みない きぬこ / [著]	東京：柊出版社	生活科学
0117493106	がんばらない野菜の食べ方、考えました		東京：オレンジページ	生活科学
0118128347	奇跡のレンジおかず202	まゆこ / 著	東京：KADOKAWA	生活科学
0118287044	季節のゼリースイーツ	大越 郷子 / 著	東京：山と溪谷社	生活科学
0117839423	きちんとおいしい!超早っ!ひとり分ごはんレシピ	今井 亮 / 著	東京：学研プラス	生活科学
0117872051	基本調味料で作る5分麺	市瀬 悦子 / 著	東京：主婦と生活社	生活科学
0117802793	究極ずぼらウマイレシピ	牛尾 理恵 / 著	東京：朝日新聞出版	生活科学
0118013119	究極ずぼらおかず	にじま / 著	東京：KADOKAWA	生活科学
0118198449	クタクタでもすぐ作れる最強おつかれごはん	ぴーきち / 著	東京：扶桑社	生活科学
0116803347	グラススイーツ	隈部 美千代 / [著]	東京：柊出版社	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
0117602425	濃いめがおいしい至福のプリン	柳瀬 久美子 / [ほか著]	東京：家の光協会	生活科学
0117763425	鉱物のお菓子	さとう かよこ / 著	東京：玄光社	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
0117695429	極上ずぼら飯	だれウマ / 著	東京：ワニブックス	生活科学
0115187726	5分10分15分だよーい丼	小林 まさみ / 著	東京：日東書院	書庫
0118463983	これなら帰ってから作れそう!218	オレンジページ料理班 / 選	東京：オレンジページ	生活科学
0117291724	コンビニかけ合わせグルメ	ディスク百合おん / 著	東京：スモール出版	生活科学

0117927368	最速3分レンチンで楽々!コンテナパスタ	田村 つぼみ / 著	東京:東京書店	生活科学
0117772202	在宅楽飯100	ウエキ トシヒロ / 著	東京:大和書房	生活科学
0118159490	ささ~っとラク麺&だーっとかけ丼170	瀬尾 幸子 / 著	東京:主婦と生活社	生活科学
0118202696	さっと漬けて今日食べられる手軽な漬け物定番の漬け物	大瀬 由生子 / 著	東京:秀和システム	生活科学
0117372664	SUMMER DESSERT夏こそ食べたい極上デザート	ムラヨシ マサユキ / 著	東京:成美堂出版	生活科学
0118049204	30分3品楽楽ごはん	いとえり / 著	東京:徳間書店	生活科学
0117885020	3品15分!超時短糖質オフ1か月晩ごはん献立	ほりえ さちこ / 著	東京:主婦と生活社	生活科学
0117110221	3分5分10分でちゃんとカンタンうちごはん	ほりえ さちこ / 著	東京:主婦と生活社	書庫
0117988881	仕込み5分の漬けとく献立	市瀬 悦子 / [著]	東京:オレンジページ	生活科学
0117451401	自炊力	白央 篤司 / 著	東京:光文社	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
0116836818	下ごしらえ5分!ほったらかしスピードおかず	ほりえ さちこ / 著	東京:主婦の友社	書庫
0114789613	時短×カンタン×おうちごはん	武田 真由美 / [著]	徳島:ワイヤーオレンジ	生活科学
0118049220	時短料理研究家・ろこさんの冷凍コンテナダイエット	ろこ / 著	東京:扶桑社	生活科学
0118211259	時短料理研究家・ろこさんの冷凍コンテナひとり鍋	ろこ / 著	東京:清流出版	生活科学
0117977694	時短料理研究家・ろこさんの冷凍コンテナ弁当	ろこ / 著	東京:マガジンハウス	生活科学
0115473779	10分!パスタ	村田 裕子 / 著	東京:大泉書店	書庫
0115925695	15分でストックおかず	検見崎 聡美 / 著	東京:グラフ社	書庫
0116115015	15分で作れる野菜の遅ごはん	ほりえ さちこ / 著	東京:家の光協会	書庫
0116787987	Junkoさんのデコ ゼリー&寒天	Junko / 著	東京:河出書房新社	書庫
0118228568	常識やぶりのアイデアおやつ	syun cooking / 著	東京:大和書房	生活科学
0117732107	食材使い切り&時短で簡単!ラクうま鶏ささみ献立	武蔵 裕子 / [著]	東京:辰巳出版	生活科学
0118217371	食材2品だけ!魅惑の「だけメシ」食堂	ちはる / [著]	東京:宝島社	生活科学
0118259274	女子栄養大学栄養クリニック70歳からの火を使わない!パパッと絶品	女子栄養大学栄養クリニック / 監修	京都:PHP研究所	生活科学
0118004159	炊飯器でラクチンレシピ	阪下 千恵 / [著]	東京:ワン・パブリッシング	生活科学
0117941054	すがたなみの“てまぬき”レシピ	すがた なみ / [著]	東京:ワン・パブリッシング	生活科学
0118120906	すぐできる作りおき	スガ / 著	東京:池田書店	生活科学
0117944512	すぐに作れる「あと一品!」	藤井 恵 / 著	東京:成美堂出版	生活科学
0117357376	スグうま自炊生活	まき あやこ / 著	東京:ナツメ社	生活科学
0116839549	ずばらな人の時短レシピ	主婦と生活社 / 編	東京:主婦と生活社	書庫
0117831164	3STEP冷凍コンテナごはん	ろこ / 著	東京:徳間書店	生活科学
0117927301	3STEP冷凍コンテナごはん おかわり	ろこ / 著	東京:徳間書店	生活科学

0117486183	世界一美味しい手抜きごはん	はらぺこグリズリー / 著	東京：KADOKAWA	生活科学
0117196105	狭すぎキッチンでもサクサク作れる超高速レシピ	今井 亮 / 著	東京：大和書房	生活科学
0117863852	ゼリー・プリン・パバロア・ムース	福岡 直子 / 著	東京：朝日新聞出版	生活科学
0117088633	そうめん	満留 邦子 / 著	東京：成美堂出版	生活科学
0117592873	そうめんの本	市瀬 悦子 / [著]	東京：榊出版社	生活科学
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
0117839456	だいたい1ステップか2ステップ!なのに本格インドカレー	稲田 俊輔 / 著	東京：柴田書店	生活科学
0117254086	たった10分でできる副菜図鑑		東京：オレンジページ	生活科学
0118259282	食べたかった!がこれ1枚「ポリ袋で湯せん」の感動レシピ	だいぼう かおり / 著	京都：PHP研究所	生活科学
0118105832	たれで楽する晩ごはん!		東京：NHK出版	生活科学
0117781484	ちゃんとおいしい手抜きごはん		東京：扶桑社	生活科学
0118211234	「ちょい仕込み」がごはん作りを救う。	きじま りゅうた / [著]	東京：オレンジページ	生活科学
0117332825	超簡単なので自炊やってみた。	自炊研究会 / 編	東京：家の光協会	書庫
0118086818	超絶ラクしてほめられる!だけメシ	ちはる / 著	東京：KADOKAWA	生活科学
0117254359	ちょこっと仕込みで時短ごはん	堀江 ひろ子 / [著]	東京：主婦の友社	生活科学
0118291582	疲れていても、おいしいものが食べたい!!	若山 曜子 / 著	東京：家の光協会	生活科学
0117769497	作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
0117310219	作りおきより簡単便利レトルトアレンジレシピ50	今泉 マユ子 / 著	東京：マガジンランド	生活科学
0117109850	冷たいデザートの本	下迫 綾美 / [著]	東京：榊出版社	生活科学
0117732099	冷たい麺の本	みない きぬこ / [著]	東京：榊出版社	生活科学
0115709677	つめたくてあまいお菓子	黒川 愉子 / 著	東京：文化出版局	書庫
0118018621	つるんと、のどごしのいいおやつ	中川 たま / 著	東京：文化学園文化出版局	生活科学
0117610717	手順3つで、しっかりおいしい毎日のシニアごはん	横山 タカ子 / 料理	東京：主婦の友社	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
0118471234	手間なしおかず	上島 亜紀 / 著	東京：ナツメ社	生活科学
0117841478	テレワーク時代のラクうまごはん	中元 千鶴 / 著	新潟：シーアンドアール研究所	生活科学
0117129122	てんきち母ちゃんの夜10分、あるものだけでおつまみごはん	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分作りおき	金丸 絵里加 / [著]	東京：榊出版社	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
0118225044	トースターで作れる!簡単らくらく日々ごはん&おやつ	松尾 美香 / 著	東京：秀和システム	生活科学
0118234012	ときめくプリンとプリンなお菓子	も. けん / 著	東京：山と溪谷社	生活科学
0115455099	とっておきのめんレシピ72	文化出版局 / 編	東京：文化出版局	書庫

0117746974	とろけるしあわせ冷たいおやつ		東京：主婦の友社	生活科学
0117377853	生クリームなしで作るアイスクリームとフロズンデザート	吉川 文子 / 著	東京：文化学園文化出版局	生活科学
0117587576	日本の美しいかき氷	小池 隆介 / 著	東京：旭屋出版	生活科学
0118000223	人気の冷やし麺	旭屋出版編集部 / 編	東京：旭屋出版	生活科学
0117332437	農家が教えるドリンク・ジュース・スムージー	農文協 / 編	東京：農山漁村文化協会	生活科学
0117224337	のっけパスタ	塩田 ノア / 著	東京：講談社	生活科学
0118352855	働きながら家族のごはんを作るために	藤井 恵 / 著	東京：大和書房	生活科学
0117155226	働くママの時短ごはん	武蔵 裕子 / 著	東京：女子栄養大学出版部	生活科学
0117099788	バットや保存袋で作れるアイスクリーム&アイスクッキー	若山 曜子 / 著	東京：マイナビ出版	生活科学
0117913913	1品でおうちまかないメシ	あべ こういち / 著	東京：KADOKAWA	生活科学
0117715557	1人分のレンジ飯革命	リュウジ / 著	東京：KADOKAWA	生活科学
0118480763	ひとり分やる気1%超ビギナーごはん	ハマごはん / 著	東京：KADOKAWA	生活科学
0116654997	冷やシャリッ!凍らせレシピ	チーム凍らせレシピ / [編]	東京：メディアファクトリー	生活科学
0118427913	ひんやりごはん	蓮池 陽子 / 著	東京：山と溪谷社	生活科学
0117573048	ひんやりさっぱりゼリー寄せ	大越 郷子 / 著	東京：誠文堂新光社	生活科学
0116802059	ひんやりさっぱり夏レシピ	村井 りんご / 著	東京：文化学園文化出版局	生活科学
0116383043	ひんやりスイーツ	古賀 聡子 / [著]	東京：ブティック社	生活科学
0117377838	ひんやり夏和菓子	鳥居 満智栄 / 著	京都：淡交社	生活科学
0116049313	ひんやりヘルシー冷たいスープ	東條 真千子 / 著	東京：日東書院本社	書庫
0116664806	プリンとムースとゼリー	佐々木 ユナ / 著	東京：ルックナウ	生活科学
0117781336	プリン愛		東京：JTBパブリッシング	生活科学
0114736366	ぷるぷるプリン	石橋 かおり / 著	東京：サンリオ	生活科学
0117099770	ベターホームのひんやりスイーツ	ベターホーム協会 / 編集	東京：ベターホーム協会	生活科学
0117078931	ほったらかしレシピ	星野 奈々子 / [著]	東京：榎出版社	書庫
0117906008	ほったらかして、完成です。	misaki / [著]	東京：宝島社	生活科学
0117825877	ホットサンドメーカーにはさんで焼くだけレシピ	西荻ヒュッテ / 監修	東京：主婦の友社	生活科学
0117873042	ほぼ材料2つだけ!ウマすぎる時短おかず	yuko / 著	東京：KADOKAWA	生活科学
0117988907	ほぼ材料3つのごちそう献立	yuko / 著	東京：KADOKAWA	生活科学
0118488741	「ポリ袋」で簡単!からだが整う作りおき	だいぼう かおり / 料理	京都：PHP研究所	生活科学
0117873059	ポリ袋でレンチンおかず	しらい のりこ / 著	東京：主婦の友社	生活科学
0117097477	ほんとうにおいしいから、作ってほしい。50のアイスクリームレシピ	小田川 さなえ / [著]	武蔵野：アップルミンツ	生活科学
0118173699	本場アメリカ流キャンプクッキング		東京：スタジオタッククリエイティブ	生活科学

0116043175	毎日食べたいみんなのプリン	大越 郷子 / 著	東京：辰巳出版	書庫
0115098766	毎日、とうふ!	瀬尾 幸子 / [著]	東京：主婦の友社	書庫
0118478197	マッハ快速タイパめし	ほりえ さちこ / 著	東京：主婦の友社	生活科学
0115746257	真夏のレシピ		東京：アップオン	書庫
0117882324	魔法のアイスレシピ	シズリーナ荒井 / 著	東京：KADOKAWA	生活科学
0117212472	魔法のゼリー	荻田 尚子 / 著	東京：主婦と生活社	生活科学
0117775643	魔法のてぬきごはん	てぬキッチン / 著	東京：ワニブックス	生活科学
0117089011	マリエレーヌのアイスクリームとシャーベット	マリエレーヌ・ポワンソ / 著	東京：文化学園文化出版局	生活科学
0117798504	蒸しレシピ	ワタナベ マキ / 著	東京：学研プラス	生活科学
0117230029	村上レンチン食堂の「15分で2品」定食	村上 祥子 / 著	東京：講談社	生活科学
0117793380	めんどうな日でも作りたくなる極上パスタ	小林 諭史 / 著	東京：KADOKAWA	生活科学
0117964957	もっと!魔法のてぬきごはん	てぬキッチン / 著	東京：ワニブックス	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
0118410166	野菜を美味しく食べたい人のための超速つくりおき339	食のスタジオ / 編	東京：西東社	生活科学
0118072131	野菜がおいしい手間なしおかず	瀬尾 幸子 / 著	東京：新星出版社	生活科学
0117149161	ゆるママのラクうま!スピードおかず	松本 有美 / 著	東京：扶桑社	生活科学
0117212480	夢をかなえるノンシュガーパフェ	今井 洋子 / 著	東京：主婦の友インフォス	生活科学
0117235630	ヨーグルトの冷たいお菓子と焼き菓子	若山 曜子 / 著	東京：世界文化社	生活科学
0117437723	夜9時からの、のっけ飯	井澤 由美子 / 料理	東京：成美堂出版	生活科学
0118306653	ラクして限界飯	だれウマ / 著	東京：大和書房	生活科学
0118103449	ラクなのに絶品!のっけごはん&のっけパン170	瀬尾 幸子 / 著	東京：主婦と生活社	生活科学
0117874461	ラク旨!無限そうめんレシピ	ソーメン二郎 / 監修	東京：扶桑社	生活科学
0118089804	ラクしておいしい電気圧力鍋レシピ	野川 彩 / 著	東京：扶桑社	生活科学
0118352822	ラクして!本気見せごはん	かっちゃん / 著	東京：KADOKAWA	生活科学
0118217132	ラッコママの頑張らない時短・節約おかず		東京：宝島社	生活科学
0118061647	りなていの30分で完成!簡単3品献立	RINATY / [著]	東京：宝島社	生活科学
0117892315	リュウジのコンビニレストラン	リュウジ / 著	東京：宝島社	生活科学
0118017565	冷凍食品アレンジ神レシピ大全123品+	タケムラ ダイ / 著	東京：宝島社	生活科学
0118140425	冷凍でおいしくなる!かんたん作りおきPremium	倉橋 利江 / 著	東京：新星出版社	生活科学
0117368779	冷凍フルーツのひんやりスイーツ	あまこ ようこ / 著	東京：主婦の友社	生活科学
0117372623	レトルトの女王のアイデアレシピ ラクラクごはん	今泉 マユ子 / 著	東京：清流出版	生活科学
0116465303	レンジですぐうま!朝昼晩の冷凍うどん	浜内 千波 / 著	東京：日東書院本社	書庫

0117665802	レンチン1回で頑張らない電子レンジのおかず	村上 祥子 / 著	東京：大和書房	生活科学
0117938282	レンチン1回!野菜もとれる超ウマおかず	武蔵 裕子 / 著	東京：新星出版社	生活科学
0117853507	レンチン大全		東京：扶桑社	生活科学
0117916114	レンチンレベチ飯	大西 哲也 / 著	東京：扶桑社	生活科学
0117383919	若山曜子のワンボウルサラダ	若山 曜子 / 著	東京：NHK出版	生活科学