

シリーズ累計**13万部突破**

冷めてもおいしい 大人が喜ぶ絶品弁当が作れる！

料理家ちおり 初のお弁当レシピ本 2/15発売



Instagramのフォロワー数37万人超、累計13万部突破の料理家・ちおりさんのレシピ本シリーズ最新刊『家族が笑顔になる ちおり弁当』を2024年2月15日（木）に発売します。

第4弾となる本誌は、大人が満足する「お弁当」レシピ集です。高校生・大学生の娘と夫の3人分のお弁当作りで毎日試行錯誤しているちおりさん。その経験から、メインだけを決めて、あとは作り置き副菜や市販品を活用し、彩りを考えながら詰める“ちおり流お弁当レシピ”が完成しました。

お弁当をよりおいしく作りたい方はもちろん、毎日のお弁当メニューにお悩みの方、上手に詰められない方や、彩りを取り入れるのが苦手な方にもおすすめの一冊です。

TJ MOOK『家族が笑顔になる ちおり弁当』
発売日：2024年2月15日 定価：1518円（税込）

毎日のお弁当をアップデート！ よりおいしく、段取りよく、彩りよく♪

我が家の人気No.1☆
メンチカツ弁当



ほんのひと手間で絶品☆
焼きさば弁当



【ちおり弁当のポイント】

- ①メイン1品+副菜1~3品でボリュームあり
- ②作り置きや市販品も活用
- ③朝はメインをパッと仕上げる
- ④味付けにひと工夫で冷めてもおいしい

お弁当作り、本当にお疲れさまです。頑張って作っても家族の反応は様々。葛藤しながら作る日々だけれど、だんだんと手際よく、自然と毎日の習慣になっていく気がします。せっかくならおいしく食べてほしいという思いがあるので、自分でも冷めたおかずやごはんなどを食べて、お弁当にしたときのおいしさを追求しています。この本が少しでもお役に立てたら嬉しいです♪ たまに休んだりしながら、一緒に頑張りましょう。

北海道出身・在住
取材・出演可能です

ちおり プロフィール

料理家。北海道札幌市在住。20歳と16歳、2人の娘の母。働く主婦、子育て中ならではの等身大の料理が人気を呼び、Instagram (@chiori.m.m) のフォロワーは37万人超（2023年1月現在）。主婦目線で、家族から喜ばれ、忙しい女性が助かるレシピ作りがモットー。おうちにある調味料のひと工夫で、よりおいしくなる料理をお届け。食品メーカーや企業のレシピ開発、月間料理情報誌掲載、コラム執筆多数。



お弁当のメインとなる肉のおかずや副菜のレシピも充実

むね肉と大葉の旨塩つくね 豆とひき肉の豆板醬炒め



たらこバターにんじん



鮭と枝豆のポテサラ



嬉しい「段取りメモ」

お弁当の詰め方や下ごしらえのコツ

楽ちん♪ なにもない日のオムライス弁当

鶏、ウインナー、玉ねぎなど、特別な食材がなくても、ケチャップを使っただけでも大人も喜ぶのは、朝に準備がしやすいとあって、とってもお弁当の定番メニューです。

ごはんにはオンするオムライス

材料	分量
鶏もも肉	400g
ウインナー	4本
玉ねぎ	1/4個
ピーマン	1個
卵	2個
バター	20g
ケチャップ	適量
A 食塩・マヨネーズ	各適量
B 卵黄	小さじ1/2
C トマトケチャップ	適量

段取りメモ

薄焼き卵は包まず、ケチャップライスにのせるタイプのオムライス。お弁当箱は丸型を使うのが作りやすいと思います。冷蔵庫の食材や作りおきの副菜が少ない時、ちょっと楽しい日によく作ります！



【CONTENTS】

- Part 1 ・家族に大好評の「ちおり弁当」とっておき15選
 - Part 2 ・家族がくり返しリクエストする お弁当の主役！肉おかず
 - Part 3 ・お弁当の彩りにとっても便利！色別・簡単副菜カタログ
 - Part 4 ・簡単なのにお店みたい！豪華に見えるのつけ弁当
 - Part 5 ・実は簡単♪ 気分を変えたい時はコレ ちおり流 パンと麺のお弁当
- ・あると安心&隙間埋めに！お助け市販品
- ・食材別INDEX

この1冊があればお弁当作りは安心！

「ちおりのレシピ本」シリーズ 累計13万部突破！



～ちおりさんレシピの人気の秘密～

- ★何を作っても間違いのないおいしさ、家族の評判◎
- ★定番調味料の工夫で普段の料理が絶品に
- ★豊富なレシピ数で、料理をするのが楽しみに
- ★彩りもよく、盛り付けも綺麗で参考になる

左：TJ MOOK『とことん味にこだわった！ちおりの簡単絶品おかず』
発売日：2021年2月15日 定価：990円（税込）

中：TJ MOOK『定番ばかり200品！ちおりの簡単絶品おかず 2』
発売日：2022年2月24日 定価：990円（税込）

右：TJ MOOK『味に自信あり！ちおり流 くり返し作りたいおかず』
発売日：2023年2月16日 定価：1650円（税込）