

# 元シェフママ・しょうこ 初のレシピ本 12/11発売

## 幼児も大人も喜ぶ！『絶品おうちごはん』



『大人も一緒に「おいしい！」  
元シェフママがおしえる  
子どもが喜ぶ絶品おうちごはん』  
発売日：2024年12月11日  
定価：1485円(税込)

シェフのひとワザで、子ども向けの薄味でも、  
素材を活かしたコクのある味に大人も満足！

株式会社宝島社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:関川誠)は、レシピ本『大人も一緒に「おいしい！」元シェフママがおしえる 子どもが喜ぶ絶品おうちごはん』を、2024年12月11日(水)に発売します。

著者は、調理師免許を保有し、フランス料理のシェフや企業の商品・メニュー開発職を経験したしょうこさん。2児のママである現在は、子どもの偏食をきっかけに、家族みんなで楽しめるレシピを開発し、Instagramに投稿中。元プロのひとワザで素材の味を最大限に引き出し、薄味でもコクのある味が大人も満足できると評判となり、フォロワー数は10万人を超えています。

本誌では子どもが喜ぶベストレシピから野菜や魚のレシピ、添加物不使用のスイーツまで190品をご紹介します。また、すべてのレシピにおすすめの献立例や、子どもがおかわりするアイデアも掲載、栄養士による監修つきで、子育て世代に嬉しい料理本です。

1歳半からずっと使える！ お魚レシピ、野菜たっぷりレシピ、無添加スイーツレシピなど栄養満点の190品掲載



### 本レシピ本 ポイント



おすすめの献立例も記載

食べられる対象年齢  
を掲載

基本の分量は大人3人分  
=大人2人分+子ども2人分

元シェフならではの  
ひとワザを紹介

無添加スイーツレシピや  
調味料に塩麴を多用！  
体に優しいレシピが特徴

(内容)

- ①おかわりの声をとまらない！  
子どもが喜ぶBESTレシピ15
- ②たんぱく質たっぷり！スタミナ肉レシピ
- ③苦手な子でも完食！食べやすい魚レシピ
- ④親が食べさせたい栄養がたっぷり！  
野菜と卵のレシピ
- ⑤一気に栄養が摂れる 100点スープ
- ⑥完食間違いなし！栄養満点主食レシピ
- ⑦添加物不使用！体に優しい安心スイーツ

★取材・出演可能です



20代はフランス料理人として全力で働き、30代は多岐にわたってメニュー開発をしてきました。そこで培ったノウハウとリアルなママ目線のすべてをこの一冊に詰め込んでいます！「簡単なのにおいしい！省ける手間は省く。忙しいママたちの負担を減らす」そんなレシピを得意としています。

### しょうこ プロフィール

5歳と3歳の兄弟を育てる元シェフママ。横浜在住。離乳食・幼児食コーディネーター。調理師免許保有。フランス料理店に9年勤務後、外食企業での商品開発職などを経験。現在は、「子どもが喜ぶおうちごはん」をモットーに、家族みんなで楽しめるごはん作りに役立つレシピを開発、レシピサイトNadiaやSNSで発信。Instagramのフォロワー数は10.2万人(2024年12月現在)。