

お詫びと訂正

2025年9月11日発売『新版 頑張らないお弁当 おかずは1品でも大満足な204レシピ』の
初版本におきまして、本文内に誤りがありました。
謹んでお詫びを申し上げ、訂正いたします。

	正誤表		
本文ページ数	料理名/該当箇所	誤	正
2 ページ	Step1 白飯を華やかに見せるおすすめテクニックはP58 へ	P58	P74
	「ヘトヘトな日」 >>>1品弁当 5行目「下味冷凍おかず（P99～）」もおすすめです。	P99	P115
3ページ	Step2 黄色いおかずP45	P45	P61
	Step2 または野菜のおかずP59	P59	P75
	Step3 黄色いおかずP45	P45	P61
	Step3 メインおかずP99	P99	P115
	Step3 野菜のおかずP59	P59	P75
	「ちょっと頑張れる日」のテキスト4行目…詳しくはP96を参照してください。	P96	P112
	「頑張れる日」のテキスト6行目…詳しくはP96を参照してください。	P96	P112
11ページ	紅しょうが入り卵焼き P49	P49	P65
	いんげんの梅おかかぼん酢 P66	P66	P82
	ブロッコリーの桜えびあえP70	P70	P86
13ページ	炒り卵 P53	P53	P69
	ゆで卵 P55	P55	P71
	ほうれん草のナムル P65	P65	P81
	ピーマンのめんつゆごまおかか P69	P69	P85
15ページ	ハムチーズの洋風卵焼き P51	P51	P67
	オムレツ P52	P52	P68
	ツナポテサラダ P75	P75	P91
17ページ	かにかまとねぎの中華風卵焼き P50	P50	P66
	いんげんのごまドレあえ P67	P67	P83
	にんじんグラッセ P72	P72	P88
19ページ	ブロッコリーのチーズ焼き P81	P81	P96
	きゅうりちくわ、オクラちくわ P82	P82	P98
21ページ	ほうれん草のめんつゆかにかまP64	P64	P80
	パプリカのマリネ P77	P77	P93
	三つ編みちくわ P83	P83	P99
23ページ	白だし味たま P54	P54	P70
	ブロッコリーのめんつゆごまあえ P71	P71	P87
	梅しそちくわくるくる P82	P82	P98
25ページ	無限ピーマン P69	P69	P85
	れんこんチーズ焼き P81	P81	P96
29ページ	めんつゆ味たま P54	P54	P70
	明太マヨにんじん P73	P73	P89
	コーンマヨの洋風卵焼き P51	P51	P67
	ブロッコリーの梅おかかぼん酢 P61	P61	P77
31ページ	白だし味たま P54	P54	P70
	いんげんのごまドレあえ P67	P67	P83
	梅しそちくわくるくる P82	P82	P98
33ページ	うずら卵の紅しょうがピクルス P55	P55	P71
	紫キャベツのマリネ P77	P77	P93
	パプリカのマリネP77	P77	P93
37ページ	紅しょうが入り卵焼き P49	P49	P65
39ページ	ピーマンのツナ塩昆布P68	P68	P84
	ブロッコリーの桜えびあえP70	P70	P86
	パプリカのマリネP77	P77	P93