

ハズオン 新生活

著: 新生活に関する知見がめっちゃある人

目次

0.1	はじめに	2
第 I 部	新生活の準備	3
第 1 章	引っ越し準備	4
1.1	荷造りのコツ	4
1.2	不用品の処分方法	4
第 2 章	住居探し	5
2.1	物件の選び方	5
2.2	契約書の読み方	5
第 II 部	新しい生活の始まり	6
第 3 章	新居での生活	7
3.1	家具・家電の揃え方	7
3.2	生活必需品の買い物リスト	7
第 4 章	食生活のはじめかた	8
4.1	料理の基本	8
4.2	買い物のコツ	8
第 III 部	具体的な料理	9
第 5 章	簡単にできる料理	10
5.1	オムレツ	10
5.2	鮭のホイル焼き	10
第 6 章	少し手の込んだ料理	11
6.1	親子丼	11
6.2	カルボナーラ	11

0.1 はじめに

第Ⅰ部

新生活の準備

第 1 章

引っ越し準備

1.1 荷造りのコツ

1.2 不用品の処分方法

第 2 章

住居探し

2.1 物件の選び方

2.2 契約書の読み方

第Ⅱ部

新しい生活の始まり

第 3 章

新居での生活

3.1 家具・家電の揃え方

3.2 生活必需品の買い物リスト

第 4 章

食生活のはじめかた

4.1 料理の基本

新生活が始まるとはじめは楽しくて料理を行いますが、段々と用意、計画、片付けが面倒くさくなりやらなくなります。よって調味料は絶対に使い切れるものだけに (塩など) しておきましょう。あと、調理器具もフライパン (大) だけあれば大抵なんとかなります。レンジは偉大。

4.1.1 調理器具の準備

4.1.2 基本の調理法

4.2 買い物のコツ

4.2.1 食材の選び方

4.2.2 買い物リストの作り方

第Ⅲ部

具体的な料理

第 5 章

簡単にできる料理

5.1 オムレツ

5.1.1 材料

5.1.2 作り方

5.2 鮭のホイル焼き

5.2.1 材料

5.2.2 作り方

第 6 章

少し手の込んだ料理

6.1 親子丼

6.1.1 材料

6.1.2 作り方

6.2 カルボナーラ

6.2.1 材料

6.2.2 作り方