

## 「とうふのおかず 102」を発行しました

とうふ、油揚げ、厚揚げを使ったレシピが 102 品

ヘルシーでおいしく、身近な食材、とうふ。

でも、かんたんに食べられるゆえに、ついつい定番の食べ方におさまりがち。

そんなとうふを毎日上手に活用できるよう、副菜からボリュームたっぷりの主菜レシピまで 102 品のとうふ料理を紹介しました。

サイズも小ぶりの手帖サイズで、いつも手元に置いておきたいような 1 冊です。

### すぐに役立つこだわりポイント

#### 大きなおかずと小さなおかず

食卓の主役になる「大きなおかず」、あと一品というときにさっとできる「小さなおかず」をわけて紹介。シーンによって料理が探せて便利です。

#### とうふの水切りで迷わない

とうふは水切りすると、料理の幅がぐんと広がります。料理に合った水切りの仕方と目安時間をマークで記載しました。

#### 油揚げのおかず、厚揚げのおかず

とうふの仲間、油揚げと厚揚げを使いこなすレシピも盛りだくさん。それぞれの風味やコクをおいしく味わえるよう工夫しました。意外な食材と組み合わせて洋風を楽しむレシピも。

### 「とうふのおかず 102」

B6 判変型 192 ページ

定価 950 円 (税込)

発行 ベターホーム出版局

直接ベターホーム協会にお申し込みいただいた場合は、  
1 冊につき送料 100 円、2 冊以上は送料無料でお送りします。  
大手の書店、ネット書店でも販売しています。



一般財団法人ベターホーム協会

1963 年創立。以来、50 年にわたり、料理教室や出版活動を通して、食分野での消費者教育を行っています。  
「ベターホームのお料理教室」は札幌から福岡まで全国 18 カ所。料理と栄養の知識、食材の買い方や保存のしかた、環境のことなど、食生活全体について教えています。

このニュースリリースに関するお問い合わせは...

(財)ベターホーム協会 企画広報課 長柄(ながら)まで

150 - 8363 渋谷区渋谷 1 - 15 - 12

TEL03-3407-0471(代)03-3407-8712(直) FAX03-3407-0479 sakurako\_nagara@betterhome.jp