

## 「自炊本 10分で作る、ひとりごはん。」を発行しました

### 家に帰って10分で食べられるように考え抜いたレシピ集です。

ひとりの食事は、出来合いのものを買って済ませがちですが、毎日となると不経済で栄養面も心配です。「自分で作りたいけれど、時間もないし、料理が苦手」という方が10分でおいしく作れるように、電子レンジや、めんつゆ・カップスープの素を使うなど、調理法・味つけを工夫しました。ひとり暮らしの方だけでなく、家族と同居する方でも、昼食をひとりで食べるときや、遅く帰ってきた日の夕食作りに活用できる内容です。

分量はすべて1人分です。2人分の場合は材料を倍量にすれば同じように作れます。

### 料理のために食材・調味料を買う 余る 古くなり捨てる。その悪循環から救います。

「残った食材をどうすればいいの?」「他の食材や調味料で代用できませんか?」...全国のベターホームのお料理教室で、受講生から必ず出る質問です。気合を入れて食材・調味料を買い込み、使い切れずに捨ててしまった苦い経験があるのでしょうか。自炊本では、余った材料を使いきるレシピ・保存の小ワザ・エコ知識をミニコラムで紹介しています。ベターホームの講師の知恵と、「ちょっとしたコツを知って、料理を楽しんでほしい」という思いがあふれています。

### 自炊本の特徴：自炊に踏み切れない悩みを解決する知恵が詰まっています。

- ・10分で完成する野菜たっぷりのおかずレシピ104品。めん・ごはんものも充実しています。
- ・狭いキッチンでもOK。少ない道具・調味料で作れます。ひとつのフライパン、鍋で完成するので、後片付けも楽です。
- ・安価な材料を使います。余った材料を使いきるレシピも伝授。節約になります。
- ・知っておくと便利な計量の仕方(手ばかり・目ばかり)、野菜の切り方などを巻末にまとめました。

### 「自炊本 10分で作る、ひとりごはん。」

B5変形判 112ページ

定価 1000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1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。

表紙の画像データを用意していますので、ご希望の方はご連絡ください。



#### 財団法人ベターホーム協会

1963年6月に創立(75年財団認可)以来、一貫して消費者教育、暮らしの調査研究など生活にかかわる分野で活動しています。ベターホーム協会の活動の主体は全国700名の女性、リーダー会員です。生活者としての視点を大切に、具体的な実践活動をしています。その一環として開催している料理教室(首都圏、札幌、仙台、名古屋、京阪神、福岡)には、たくさんの受講生を迎え、料理の作り方をはじめとして、栄養や環境のことなど、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 企画広報部 下(しも)まで

150-8363 渋谷区渋谷1-15-12

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