

仕事や子育てに忙しい人のための本 「お弁当がすぐできる、便利なおかず」を発行しました

体にもお財布にもうれしいお弁当が短時間で作れる、お弁当作りのアイデアをまとめました。

節約のため、健康のためにお弁当を作っている人が増えています。

でも、忙しい人の、忙しい朝。毎日のお弁当作りは大変で、苦痛だと感じる人も少なくありません。

そこで、寝坊した朝でもパパッと作れるおかずや、「朝は詰めるだけ」の作りおきおかずなど、短時間で、食材を無駄にせず、バランスのよいお弁当を作るアイデアを1冊にまとめました。

少し残った材料の上手な活用方法や、夕ごはんのおかずを使いまわすコツなど、知っておくとお弁当作りが楽になる、お料理教室の先生直伝のワザが満載です。

この本の特徴

朝、すぐに作れるスピード弁当おかず 53品。

10分で作れるメインおかずや、5分で作れて彩りにもなる野菜おかずをたっぷり紹介。省ける作業はほとんど省き、さめてもおいしいものばかり。

作っておくと便利な、朝詰めるだけの作りおきおかず 58品。

詰めるだけでOKなおかずがあると、気持ちはずいぶん楽になります。日もちするおかずや、冷凍できるおかずのほか、ベースになるおかずをまとめて作ってアレンジするアイデアも。

お弁当がすぐできる、おすすめのテクニックを紹介。

お料理教室の先生たちが実践しているお弁当作りのコツや、知っておきたい知識をちりばめました。いたみを防ぐコツ(p.23)、ドライカレー弁当はサラダ菜を敷くと弁当箱ににおいが移らない(p.12)、熱湯を注ぐだけでみそ汁が作れるみそ玉の作り方(p.46)など、すぐに使えるアイデアがぎっしり。

「お弁当がすぐできる、便利なおかず」

B5判 96ページ

定価 1260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。

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。



一般財団法人ベターホーム協会

1963年創立。以来、50年近くにわたり、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ヵ所。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 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