

「野菜のミニおかず210」を発行しました

冷蔵庫に今ある野菜で、すぐに作れる。かんたんでおいしい野菜レシピ210品。

料理をしようと野菜を買い込んだものの、余った野菜を使いきれず、結局捨ててしまった...という経験は誰にでもあるもの。そこで、冷蔵庫に残った野菜で、短時間で作れる野菜おかずのレシピを1冊にまとめました。

野菜のちょっとしたおかずがあれば、副菜に、おつまみに、お弁当にと大活躍。どれも本当にかんたんですが、調味料と調理法の組み合わせが絶妙で、野菜のおいしさが生きています。食べものを無駄にせず、食卓が彩り豊かになり、野菜不足が解消され、いいことづくしです。

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。

「野菜のミニおかず210」のこだわりポイント

1つの野菜で作れる

1種類の野菜と、冷蔵庫によくある材料で作れます。買い足しが不要なので、冷蔵庫に今あるものだけですぐに作れます。

3分～15分でパパッと作れ、味は絶品ぞろい

材料も手順もいたってシンプルですが、実は調味料の配合と、おいしさを引き出す調理法にこだわり抜きました。野菜本来のおいしさが際立つ、黄金レシピです。

あいうえお順でひきやすい。役立つ豆知識も掲載

50種類の野菜をあいうえお順に載せました。目次を見るストレスがありません。

ページ下部に散りばめられた調理のコツや栄養知識などのお役立ち情報も便利です。

「野菜のミニおかず210」

B6変形判 224ページ

定価 1050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 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