

「ベターホームの朝ごはん」を発行しました

ページをめくっているだけで、朝ごはんを作って食べたくなる。そんな朝食レシピ集です。

朝、時間がなくて、ついつい朝食を抜いてしまう...という人は少なくありません。でも、朝食をあなどるなかれ。朝食を抜くと、低体温・疲労感・知的作業能力の低下など、見過ごせない弊害があります。逆に、朝食を食べると、基礎代謝があがり、脳も体も活性化。午前中から勉強も仕事もはかどり、いいことづくめです。

そこで、ベターホームでは、「朝ごはんを、もっと食べよう!」という思いを込めて、「朝は忙しくて時間がない」「作るのがめんどろ」という方でもかんたんに短時間で作れる、朝ごはんの本を作りました。パン・ごはん・丼・おかゆなど、バラエティ豊かなラインアップ。朝は毎日同じものを食べている方もいろいろ試してみたくなるような、おしゃれで実用的な内容です。

・忙しい朝でも短時間で作れます。

「まな板いらず」「フライパン・鍋いらず」「加熱いらず」など、手軽に作れて、かつ栄養バランスのよい、時短朝ごはんレシピをそろえました。朝のみそ汁作りの時短テクなど、なるほど!というアイデアも掲載しています。

・レシピ総数は150。レパートリーが広がります。

フライパン1つで作るパンメニューや、マグカップで作れる1人分スープ、作りおきのきく野菜おかず、かんたん丼など、多岐に渡っています。

・休日は時間をかけて、憧れの朝ごはんにチャレンジ。

ホテルや旅館で食べるような、「王道朝ごはん」の作り方を、詳しいプロセス写真つきで紹介。家庭で失敗なく再現できます。

「ベターホームの朝ごはん」

B5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(電話:03-3407-0471またはHP:www.betterhome.jp)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