

「ベターホームの 家族のこんだて」を発行しました

今こそ大切にしたい、家族の食卓。毎日の悩みを解消する献立レシピ本ができました

この本1冊あれば、約1ヶ月献立を考えなくて大丈夫。かんたん！節約！おいしい！と3拍子そろった本当に使える毎日の献立を提案します。

「ベターホームの 家族のこんだて」特長

かんたんに作れる「主菜＋副菜＋汁」。約30分で作れる70品25献立を掲載。

献立のほか、かんたん主菜と献立例(28例)、無駄なく使える「5分おかず」(24品)、煮ものなど「作っておくと便利なおかず」(18品)も掲載。

使いやすい安価な食材で食費節約！

薄切り肉や切り身魚、とうふなど、経済的な食材だから家計に安心
家族のために、野菜もたくさん。1食で約150g以上摂れます。

すぐに役立つ、こだわりポイント

あえて2人分。材料の余白に、各家庭に応じた分量を書きこんで使います。

食べる時間も家族の人数もまちまち。ですからこの本では、2人分のレシピが基本。4人分なら材料を倍に。材料表には、各家庭で書き込める余白をとっています。食べ盛りのお子さんがある家庭はもちろん、夫婦二人、単身者にも役立ちます。

わかりやすい段取り説明つき。誰でも30分で作れます。

家族の生活の悩みへのアドバイスが満載

遅い時間の食事は？魚好きな子どもに育てるには？バラバラの帰宅時間への対処法など、ベターホームの先生たちが工夫してきたお役立ちコラムがたくさん
半端に残る材料は「5分おかず」としてもう1品紹介。食材を無駄なく使いきれます。

「ベターホームの 家族のこんだて」

B5変形判 96ページ

定価 1260円(本体1200円＋税)

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 武藤(むとう)まで

150-8363 渋谷区渋谷1-15-12

TEL03-3407-0471(代)03-3407-8666(直) FAX03-3407-0479 chie_muto@betterhome.jp