

「いつもの野菜 8種で作る毎日のおかず」を発行しました

定番野菜8種類をとことん使いこなすレシピ集

じゃがいも、たまねぎ、にんじん、だいこん、キャベツ、なす、きのこ、トマト

使い勝手や日持ちを考えたとき、いちばん便利に使い、頼りになるのがこの8種の野菜。

特に、じゃがいも、たまねぎ、にんじんは、常備している人も多い野菜です。

それらを使った主菜・副菜のおかずから、ごはんものやスープまで、計150品を紹介。

毎日の食事にすぐ活躍する一冊です。

すぐに役立つ、こだわりポイント

使う野菜の分量を写真で表示

1つの野菜を「たっぷり使うおかず」と、野菜の残りが少量のときでも作れる「少量のおかず」に分けて、レシピを掲載。使う分量にあわせてレシピを探せて便利です。

「作りおき + アレンジおかず」や「便利な冷凍法」

各野菜の栄養や保存法、調理のコツはもちろんのこと、忙しいときに役立つ作りおきと、そのアレンジ術や冷凍法など、野菜ごとに便利なレシピを掲載しています。

残り野菜をまとめて活用できるスペシャルレシピも

使いかけのいろいろな野菜を、まとめて使いきれ、ムダ無し料理も掲載しています。

「いつもの野菜 8種で作る 毎日のおかず」

B5判 112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おります。



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 長柄(ながら)まで

150-8363 渋谷区渋谷1-15-12

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