

「丼&麺」を発行しました

ササッとできて、パパッと食べられる丼ものと麺料理のレシピ集

ひと品で主食と主菜を兼ねられる丼&麺は、献立を考える手間、料理を作る手間、

片付けの手間がすべて省けるので、毎日のごはん作りの強い味方。

栄養バランスにも配慮し、野菜もしっかりとれる、

昼ごはんにも夜ごはんにも使える丼ものと麺料理レシピを多数紹介しました。

手元に置いて置くと心強い一冊です。

すぐに役立つ、こだわりポイント

ボリュームたっぷりの丼から野菜たっぷりのヘルシー丼まで31品

ガッツリおなかを満たせるものはもちろん、野菜もたくさん摂れるヘルシーなものまで幅広く掲載しています。さらにポン酢やスイートチリソースなどひとつの調味料だけで味付けしたり、電子レンジを活用するなどの「手抜き」する技も紹介。

思いついたら、すぐ作れる麺料理32品

冷凍うどん、パスタ、そうめん、焼きそば用蒸しめんを使った料理を紹介。

短時間で火が通る麺は、時間がないときや、ごはんを炊き忘れたときにも大活躍します。

インスタントラーメンを活用した、目からウロコのアレンジ術も掲載。

副菜・スープ24品

つつい炭水化物と脂質に偏りがちな丼&麺に添えたい、海藻や野菜を使った副菜とスープもあわせて紹介。短時間で作れるものばかりなので、覚えておくと重宝すること間違いなしです。

「丼&麺」

B5判変形 112ページ

定価 1,050円(本体1,000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。



一般財団法人ベターホーム協会

1963年創立。以来、50年にわたり、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