

「もっと野菜のミニおかず222」を発行しました

■ 3万部を超えるベストセラー「野菜のミニおかず210」の第2弾

「1種類の野菜で、すぐに作れる」という人気のコンセプトはそのままに、第1弾では掲載できなかった「とうみょう」や「ゆり根」などの野菜も収録。品数も増えて「222品」。これでもう野菜のおかずには困りません。

■ 本書の特徴

- ①野菜は「あいうえお順」に掲載。目次を見ることなく、すばやくレシピを探することができます。
- ②それぞれの料理で使う野菜は1種類のみ。その他の食材や調味料も冷蔵庫によくあるものばかりなので、思い立ったらすぐに作れます。
- ③調理はいたってシンプル。調味料の配合などのひと工夫でおいしく作れます。

■ 収録されている主なレシピ例

【とうみょう】※年間を通じて価格が安定している野菜のひとつです。

とうみょうと桜えびの炒めもの／とうみょうとじゃこのごまあえ／とうみょうの煮びたし

【だいこん】※1本使いきるのは大変。レパートリーを増やしたい野菜のひとつです。

残りだいこんのみそきんぴら／だいこんとアンチョビのホットサラダ／だいこんのレモン漬け など

【はくさい】※冬野菜の代表ですが、冷蔵庫で場所をとるのが難点。鍋料理以外にも活用しましょう。

はくさいとさば缶のシンプル煮／はくさいのコールスロー／はくさいのとろ〜りチーズ など

● 「もっと野菜のミニおかず222」

B6 変形判 224ページ

定価 本体価格1000円＋税

編集・販売 ベターホーム協会

※直接ベターホーム協会にお申し込みいただく場合は、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年以上にわたり、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…

一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 福田 まで

〒150-8363 渋谷区渋谷1-15-12

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