

「作りおきで何度もおいしい おかずのタネ」を発行しました

**冷蔵庫にストックできる「おかずのタネ」と、アレンジレシピで、
もう毎日のおかずに困らない！**

「おかずのタネ」とは、冷蔵庫にストックできて、そのまま食べてよし、タネを使ってアレンジしてよしの、「便利な作りおきおかず」のこと。時間があるときに「おかずのタネ」を作っておけば、忙しい日は、冷蔵庫からとり出すだけですぐに1品。また、材料を少したせば、和洋中のおかずに早変わりします。

■本書の特徴

- ①選りすぐりの「おかずのタネ」30種、100品以上のアレンジレシピを収録。
- ②タネはどれも作りやすく、肉・魚介・野菜と素材別に掲載。
- ③3日以上冷蔵保存ができ、タネごとに冷蔵・冷凍保存のコツも紹介。

■収録されている主な「おかずのタネ」とアレンジレシピの例

【肉のおかずのタネ・牛肉のすき煮】 ※牛肉のなかでもお手頃価格の切り落と肉を使います。

牛丼／キムチチゲ／トマト・ハッシュドビーフ／牛肉とえのきの落とし卵 など

【魚介のおかずのタネ・さけのレンジ蒸し】 ※いつでも手に入りやすい塩さけを、レンジでお手軽調理。

さけのはらこ飯風／さけのねぎソースがけ／さけときのこのスパゲティ など

【野菜のおかずのタネ・もやしのナムル】

※安いからと、つい買いすぎてしまうもやしは、いたみやすいのでタネにして保存しておきます。

もやしとえびの塩焼きそば／もやしの肉巻き

「作りおきで何度もおいしい おかずのタネ」

B5判 112ページ

定価 本体価格 1,260円(税込)

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