

ベターホームのお料理教室の先生たちが作っている

毎日のおかずのレシピ 96 品を掲載

「忙しくても作れる！ 料理教室の先生のアイデアおかず」を発行

全国 18 か所で料理教室を開催する一般財団法人ベターホーム協会(本部所在地:東京都渋谷区、理事長:大塚 義幸、以下 ベターホーム)は、2016 年 9 月 1 日に書籍「忙しくても作れる！ 料理教室の先生のアイデアおかず」を発行しました。



■毎日のおかずづくりに役立つ「時短」「節約」「栄養」のアイデア満載

札幌から福岡まで全国のベターホームのお料理教室の先生たちに、自宅で作っているおかずのオリジナルレシピを募集しました。寄せられた約 600 点の中から、96 点を掲載しています。

ベターホームの先生たちは 30 代～60 代の女性で、全員が家庭の主婦でもあります。教室の準備に、家事にと忙しい毎日の中でも手早く作れる時短料理が中心です。また、栄養バランスを考えていつもの料理に野菜をプラスしたり、節約食材を活用したりと、実用的なレシピばかりです。

また、食材の組み合わせが楽しいちょっとユニークなおかずや、休日に腕によりをかけて作るおもてなし料理も掲載。モチベーションを高めて、料理が楽しくなるヒントも得られる 1 冊です。

【書籍の概要】

- タイトル 「忙しくても作れる！ 料理教室の先生のアイデアおかず」
- 編集・発行 一般財団法人ベターホーム協会
- 発行日 2016 年 9 月 1 日
- 仕様 A5 判 (148mm×210mm) 128 ページ オールカラー ソフトカバー
- 販売価格 税別 1,200 円 (税込 1,296 円)
- 販売 全国の書店とベターホームのお料理教室及びベターホームのネットショップ
- 内容 ベターホームの先生たちが作っている毎日のおかずのレシピ 96 品を掲載。「時短」「節約」「栄養」のアイデア満載です。

【「忙しくても作れる！ 料理教室の先生のアイデアおかず」の特徴】

■いつもの材料で作る毎日のおかずを掲載

料理教室の先生といえど、毎日時間をかけてごちそうを作るわけではありません。特別な材料や道具は使わず、買いものしやすい材料と調味料で、手早く作れる実用的な毎日のおかずを中心に掲載しています。

■ポイントは「時短」「節約」「栄養」

切る手間が少ない材料や市販の調味料を使って「時短」、手ごろな食材を組み合わせや調理方法でボリュームアップして「節約」、いつもの料理には野菜をプラスして「栄養」アップ。

■こんな料理を掲載しています

●肉のアイデアおかず 16品

豚肉ときのこの塩こんぶ炒め（塩こんぶのうま味で少ない調味料でもおいしく）、とりむね肉の甘からしょうが焼き（手軽なむね肉で。淡泊なむね肉が調味液につけて焼くとしっとり）ほか

●魚のアイデアおかず 8品

さんまのきのこあんかけ（野菜も一緒にとれボリュームもアップ）、たいのレンジ香味蒸し（レンジで手軽）ほか

●野菜のアイデアおかず 22品

にら入り麻婆豆腐（定番料理に野菜を加えて栄養アップ）、はくさいの和風ポトフ（おでんを野菜たっぷりアレンジ）

●スピードもう1品&おつまみのアイデアおかず 18品

しいたけのマヨ焼き（軸もむだなく使えます）、セロリとじゃこのふりかけ（セロリの葉や細い茎を活用）

●とうふ・卵・乾物のアイデアおかず 10品

貝たくさんオムレツ（家にある材料で作れボリュームたっぷり）、もずく酢サラダ（もずく酢に野菜をプラス）

●ごはん・めん類のアイデアおかず 8品

ねぎたっぷりチャーハン（シンプルですぐ作れる）、豆乳の坦々めん（辛味を抜いて子供もOK）

●ちょっとユニークなアイデアおかず 7品

納豆タコライス（納豆でコクがアップ。野菜もとれる）、たこ焼き味オムレツ（手軽にたこ焼き気分）

●おもてなしのアイデアおかず 7品

和風ローストビーフ（フライパンひとつで作れる）、サラミライス（サラミのコクがおいしい）



■一般財団法人ベターホーム協会について

1963年創立。以来50年以上にわたり、料理教室や出版を通して、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、食と暮らしについて教えています。出版する料理書の掲載料理は、料理教室の講師が開発しています。

【組織概要】

名称：一般財団法人ベターホーム協会

代表者：理事長 大塚 義幸

所在地：〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12

設立：1963年6月4日

事業内容：「ベターホームのお料理教室」の開催、料理書の出版、
調理道具・食品の開発と販売、法人向け事業

URL：http://www.betterhome.jp

【本件に関するお問合せは】 一般財団法人ベターホーム協会 企画広報課 松田まで

〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 Tel：03-3407-8712（直通） Fax：03-3407-0479

Mail：keiko_matsuda@betterhome.jp