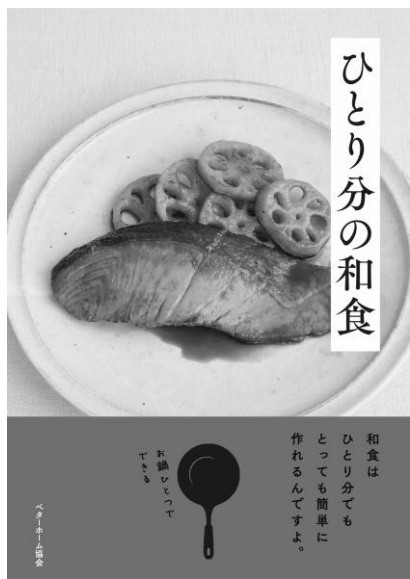


料理教室 ベターホーム の本
12月新刊のご案内

50年、全国で料理教室を開催しているベターホームが発行する料理の本。『そのとおりに作れば必ずおいしくできる!』と多くの方に支持されています。

★実用書ご担当者さまへ★ いつもありがとうございます。ご注文お待ちいたしております



■定価 本体 1,000 円+税
■ISBN:978-4-86586-017-7
■A5判 144 ページ 並製

『ひとり分の和食』

◎かんたんなのに、きちんとおいしい!

ふだんの日に使える、ひとり分の和風おかずレシピ。

◎お料理が不慣れな方でも大丈夫。

若い方から中高年の方まで、毎日のおかず作りに役立ちます。

- ひとり分では作りにくいと思われがちな和食を、かんたんにおいしく作れるよう考えたレシピ集です。たとえば肉じゃがなら、材料の組み合わせ、切り方、鍋選びを工夫して、作りやすくしています。
- コンセプトは「①今日食べる分だけを、②そろえやすい材料で、③なるべくひと鍋で、④おいしく作る」
- <肉・魚の主菜><野菜の副菜><丼やめん類>のレシピを掲載しており、「和食が食べたい!」ときのおかず選別に役立ちます。

経済的

- なるべく少ない材料と、いつもの調味料で作れるから、買物がラクで、ムダが少なく経済的。
- 余って困る材料には、使いきるためのヒントあり。

手間なし

- 切る手間や下ごしらえの手間が少なく、調味もシンプル。
- ひと鍋で作れるものが多く、洗いものも少ない。

おいしい

- 和食に欠かせないだしは、ひとり分でも活用。だから少量でもおいしく作れる。
- バランスのよい調味料の配合や、適切な鍋選びと火加減で、おいしく作れる。

栄養をきちんと

- 肉や魚の主菜でたんぱく質が、野菜の副菜でビタミンやミネラルが摂れます。上手に組み合わせるとバランスよく。

<こんな和食がひとり分でおいしく作れます!>

肉じゃが・肉豆腐・豚汁・豚肉のみそわ焼き・とり肉の照り焼き・とり肉の焼きびたし・ぶりだいこん・さばみそ・さんまの梅煮・ちり鍋・かぼちゃの甘煮
ピーマンの焼きびたし・かつおのつけ丼・ひつまぶし風混ぜごはん・カレーきつねうどん・かきの土手鍋

<ご注文欄> ご注文お待ちしております。どうぞよろしく願いいたします。

注文 FAX : 03-3407-1044 ベターホーム協会		お問合せ・ご注文先 小幡(おばた) 〒150-8363 渋谷区渋谷 1-15-12 TEL 03-3407-4871
貴店名	冊	12/1刊 ひとり分の和食 ¥1,000 (本体) 978-4-86586-017-7 A5判 144頁 並製
▼2015年に発行した下記の補充も、よろしく願いいたします。		
ご担当者様名	冊	新・ベターホームのお料理一年生 ¥1,400 (本体) 978-4-86586-015-3 A5判 192頁 上製 2015年9月刊
		新・ベターホームのお料理一年生 ワイド版 ¥1,500 (本体) 978-4-86586-016-0 A4判 192頁 並製 2015年9月刊
		かあさんの味 家族のために作りたい季節の和食 ¥1,400 (本体) 978-4-86586-000-9 A5判 160頁 並製 2015年4月刊

※取次はトーハンです。トーハン以外は、地方小出版流通センター経由となります。

☆既刊注文一覧書 → 要・不要