

料理教室 ベターホーム の本
3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



『朝さっと作るお弁当 125』

—作りおきに頼らない—

人気のミニ本シリーズの第5弾!

時間のない朝でも、さっと作れるお弁当おかずを提案します。

忙しい毎日の中で、お弁当のための作りおきや、前日準備をすることは大変なものです。この本では、作りおきに頼らなくても、朝さっと作れるお弁当レシピをたくさん掲載。忙しい朝のお弁当作りをサポートします。

- 定価 本体 905 円+税 ■ISBN:978-4-86586-020-7
- B6 判変型 192 ページ 並製

調理時間は 10 分以内
トースターや電子レンジを活用する、使う材料を少なくするなど、レシピを工夫して調理時間を短縮しました。

レシピはたっぷり 125 品
肉、魚介、卵、野菜などのおかずを計 125 品掲載しているので、お弁当のマンネリ化を防げます。肉、魚介のページでは、おすすめのサブおかずの組み合わせも紹介。

効率的に作る知恵も
並行調理や夕ごはんおかずのアレンジなど、日ごろからお弁当を作るベターホームの先生だからこそ知っている、時短のノウハウもお教えします。

【ミニシリーズはどれも売れ行き良好です。ぜひ並べてご販売ください!】



『野菜のミニおかず 210』
8刷 3万7千部



『もっと野菜のミニおかず 222』
3刷 1万4千部



『きょうのスープ 101』
6刷 2万7千部



『とうふのおかず 102』
3刷 1万6千部

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	3/1刊 朝さっと作るお弁当 125 ¥905 (本体) 978-4-86586-020-7 B6 判変型 192 頁 並製
		▼人気のミニ本シリーズもよろしくお願いたします。
	冊	野菜のミニおかず 210 ¥1,000 (本体) 978-4-86586-003-0 B6 判変型 224 頁 2010 年 12 月刊
		もっと野菜のミニおかず 222 ¥1,000 (本体) 978-4-904544-31-0 B6 判変型 224 頁 2013 年 11 月刊
ご担当者様名		きょうのスープ 101 ¥905 (本体) 978-4-904544-20-4 B6 判変型 192 頁 2011 年 12 月刊
		とうふのおかず 102 ¥905 (本体) 978-4-904544-26-6 B6 判変型 192 頁 2012 年 11 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