女子栄養大学出版部
新刊案内

実用書ご担当者様

2021年3月
上旬発売予定

1日の半量が1皿で！
『1/2日分の野菜レシピ』

1日に食べたい野菜350gの1/2量を1皿で。ぺろり♪と食べられるトリセツつき！

著者／小田 真規子
定価 本体1,300円+税
A5判　128頁
ISBN 978-4-7895-4836-6

【本書の特徴】

●トマト、キャベツ、なす、大根、白菜、青菜など、野菜ごとに、**1/2日分の量とどんな栄養素がどのくらい**とれるかを**写真と円グラフでご紹介**。

●すべてのレシピが、**1皿で野菜が1/2日分(175g)以上とれる**ものです。主菜兼副菜、副菜、汁物、ごはん料理などバリエーションも豊富。

●「健康日本21」に合わせ、野菜のみで1/2日分がとれるレシピです。

●**1皿で野菜175gをとる調理のコツ**を「ぺろりと食べるには？」でご紹介。また料理ごとに、**1皿の野菜の種類と量を写真で**掲載。「おいしい食べ方」でその**料理の魅力や味わいを解説します。**

野菜がぺろり♪のレシピ集

トマト：トマトと牛肉の黒こしょういため／トマトとごぼうの豚すき／ほか

キャベツ：キャベツたっぷりペペロンチーノ／キャベツとアサリと鶏肉のバター蒸し／ほか

なす：なすと鶏肉の焼き浸し／焼きなすと蒸し鶏のエスニックマリネ／ほか

その他、
大根、白菜、青菜(小松菜、青梗菜、ほうれん草)、ブロッコリー、レタス、にんじん、玉ねぎ、パプリカ、かぼちゃ、もやし、きゅうり、かぶ、セロリのレシピをご紹介。

コラム
・野菜に合う！**ドレッシング&たれ**
・緑黄色野菜、淡色野菜の違いは？

新刊注文書	貴店印	申し込み数　冊	1日の半量が1皿で！ 1/2日分の野菜レシピ ※POPお送りします。ご希望の場合は✓を付けてください。→ □
		条件／新刊委託	ISBN978-4-7895-4836-6　定価 本体1,300円+税 女子栄養大学出版部　新刊委託注文締切日：2月19日（金）

注文書	条件／注文扱い	申込数	☆ 好評既刊本 ☆
貴店印		冊	野菜のとり方早わかり ISBN978-4-7895-0225-2　定価　本体1,400円+税
		冊	食品の栄養とカロリー事典　改訂版 ISBN978-4-7895-0521-5　定価　本体1,500円+税

ご注文はこちらまで⇒
女子栄養大学出版部
FAX 03-3918-5591　TEL 03-3918-5411