

新刊案内

実用書 ご担当者様

いつも大変お世話になっております。

ご発注よろしく申し上げます。

フリー入帖出版社 女子栄養大学出版部

3つの素材、3ステップで作る

生涯現役！引き算レシピ

健康長寿の最高の秘訣は、「料理をすること」。料理を作るためにはその準備段階からたくさん脳を使い、手先を使います。これからのシニアが元気に自由に生きるための、材料も工程もそぎ落としたシンプルレシピをお届けします。

本書のポイント

1) 3つの素材、3ステップで作る

昭和世代に広く愛され作られてきた人気料理のシンプル化を研究したレシピを大公開。いり鶏もクリームシチューもスパゲティナポリタンも主素材は3つに絞りました。麻婆豆腐など高齢者におすすめのトロみのついた中華料理も、3ステップで仕上がります。

2) 初心者でも写真を見ながら作れます

各3ステップは写真付き。レシピを簡易化しても欠かせない材料や工程が写真で確認できます。初心者は写真を見ながら作れば失敗しませんし、ベテランさんは、材料表と写真だけでも作れるシンプルレシピです。

3) 副菜は「もみもみ」で！座ってても作れます

メインのおかず以上に料理が億劫に感じられがちなのが野菜を主とした副菜。副菜は、材料を切って調味料とともにポリ袋に入れ、手でもみもみするだけでできるレシピを提案します。洗い物も少なく、おしゃべりしながらでも作れて、衛生的に保存もできます。



貴店印

条件
注文扱い

生涯現役のための引き算レシピ

著者

定価 (10%税込)

判型

ISBN978-4-7895-

ご注文数

荻野 恭子

1430 円

A5 変型

4510-5

冊

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