書籍案内

お世話になっております

実用書・料理書のご担当者様

好評発売中　フリー入帖

日本栄養大学出版部（旧・女子栄養大学出版部）

旬の料理家たちの日々ごはん 私の献立日記

せわしない平日を軽やかにのりきる50献立



栄養と料理 編
B５判 136ページ　本体1,600円＋税

月刊『栄養と料理』で2024年1月号から2026年4月号まで連載した人気企画「平日５日間をのりきる　私の献立日記」を書籍化。テレビや雑誌、ウェブメディア、広告などで活躍し、料理教室も人気を集める”旬の”料理家10人を厳選。料理のプロが、自分のために、家族のためにふだん作っている料理をご紹介します。

平日5日を想定した献立なので、材料の使いまわしや作りおきのくふうなど、リアルな日常の食卓が見えるのも魅力。書籍化に際して新たに付け加えたインタビューも必見です。

おすすめしたい ❸つの理由

❶テレビや雑誌で活躍中の料理家たちが登場

登場する料理家は、掲載順に、**長谷川あかりさん、上田淳子さん、今井真実さん、エダジュンさん、石原洋子さん、今井亮さん、重信初江さん、しらいのりこさん、榎本美沙さん、吉田愛さん。**

書籍化にあたり、「献立が思いつかないときはどうする？」「忙しい日の定番メニューは？」といった、誰しも思う悩みにもお答えいただきました。どんな回答か…ぜひご覧ください。

❷10人ぞれぞれのライフスタイルと献立ルール

10人の料理家の世代は20～70歳代。家族構成は、ひとり暮らし、夫婦２人暮らし、育ち盛りの子どものいる家族などさまざま。読者自身のライフスタイルと照らし合わせて、食事のヒントが見つかります。

❸料理家のふだんの生活が見えてくる

5日分の献立のほかに、料理家がふだんから作っている定番おかずや、こだわりの調味料、食卓を彩る器や小物コレクションなどもご紹介。仕事で見せる顔とは違う、ふだんの生活が見えるもの本書の魅力です。

注文書	貴店印 ご担当　様	申込数 冊	旬の料理家たちの日々ごはん 私の献立日記
		条件／注文	ISBN 978-4-7895-4513-6　本体1,600円＋税
			日本栄養大学出版部

ご注文お待ちしております

FAX 03-3918-5591　TEL 03-3918-5411

日本栄養大学出版部（旧・女子栄養大学出版部）

名称が変わりました！