

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!

【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。



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

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します。

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	1日の半量が1皿で! 1/2日分の野菜レシピ
		条件/注文扱い	ISBN978-4-7895-4836-6 定価 本体1,300円+税 女子栄養大学出版部

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一事典 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