

日本ではじめて! 3段式献立カードブック。

1冊で、2万4389通りもの組み合わせが自由自在!

おいしくて簡単、栄養バランスのとれた献立が

“ワンタッチ”で出来上ります。

■好きな料理を選ぶだけで、バランス献立に /

上段=メインのおかず(主菜)、中段=サブのおかず(副菜)、下段=ご飯や汁(主食ほか)にカットし、リングでとじたニュータイプの料理カード本。それぞれから好きな料理を選ぶだけで、バランスのとれた献立が即、出来上がります。

(4巻は、上=お通し、中=おつまみ、下=ご飯もの)

■カロリー、塩分も組み合わせ自由自在 /

カロリー、塩分が表示してあるので、家族の栄養管理はもとより、肥満、糖尿病、高血圧などの予防・コントロールにも役立ちます。

■作り方は、全品4行以内で超簡単 /

簡単に作れる、おいしい料理をリスト・アップ。初心者でも簡単に作れます。



★各巻 定価[本体2330円+消費税]

たて26.5cm+よこ15cm+厚さ1.5cm 重さ380g

ものすごいアイデア!...テレビ・新聞・雑誌で続々紹介。

●朝日新聞...献立の組みやすさを最優先に考えた、キッチンで実際に使う人の立場に立った料理書。●産経新聞...1冊の料理87品で実に24389通りの組み合わせができるという“便利なもの”。●日本農業新聞...毎日の献立は主婦の悩み。栄養バランス、カロリー...そんな台所を預かる人の悩みにこたえる料理の本。●日経流通新聞...「こんなモノ欲しかった」欄365日お弁当を持参するとしても、約66年分のお弁当がこの1冊で間に合う。★その他、日本テレビ、テレビ朝日、CNCテレビ、「食生活」「日経レストラン」「25ans」「週刊女性」「週刊宝石」などでも、続々紹介。



1 簡単おかずでおいしい献立



料理 久松育子



2 やせたい人のバランス献立



料理 宗像伸子



3 おべんとうのシステムおかず



料理 小林カツ代



4 お通し・おつまみ・ご飯もの



料理 鈴木登紀子



5 選べて簡単 / 中華の献立



料理 周 富徳



6 新・おふくろの味で簡単献立



料理 有元葉子



7 魚と野菜で和食のごちそう



料理 川原 涉