

ヘルシーな味つけ・おいしい味つけがひと目でわかる!

調味早わかりカードブック

味つけ名人

魚の煮物、肉じゃが、煮ころがし、あえ物、酢の物、おひたし、味つけご飯、たれ・ソース、サラダのドレッシング、めんつゆなど、ふだんの食事作りがあると便利な基本おかずの調味料が大きな文字でひと目でわかります。

1~3人分の調味料は計算不要。主材料の応用ヒントや調理のバリエーションなど、便利な工夫がいっぱい!



料理 平本福子
(宮城学院女子大学教授)
撮影 佐伯義勝

B6判/100ページ
(182×128×13mm/290g)
オールカラー
定価 1575円
(本体1500円+税)

こんなかたに
ぜひ1冊!

- 調味の「あんちょこ」がほしい
- 似た材料でも応用できる、基本味を覚えたい
- 料理を始めたばかり
- 味つけでよく失敗する
- 見ながら料理を作りたい
- 1人分、2人分、3人分の分量が知りたい
- 健康味をマスターしたい

7つの得機能

1 ふだんの食事作り役立つ基本のおかず 86種

2 レポートリーが2倍3倍に広がる応用材料ヒント

3 大きな文字でひと目でわかる調味料



4 めくりやすいリング製本

5 スタンド式だから見ながら作れる

6 低エネルギー・適塩の健康味つけ

7 1人分・2人分・3人分の調味料が計算しなくてもわかる