

「1肉1野菜で作る！ 主役級！ 肉サラダ」

メインの食材は野菜と肉の1種類ずつ！
買い物も、野菜を切る手間もラクチンなのに、
ごはんにも、ビールにも合うの満足サラダ！

毎日晩ごはんの支度をされている方にとって買い物、調理など、限られた時間時間でこなすのはちょっとしたストレス。材料も調理もシンプルに、家族で楽しめるヘルシーな料理って？ そんな思いから生まれたのが「肉サラダ」です。メインの材料は思いきって野菜とお肉の1種類ずつとシンプルに。肉は炒めたり、焼いたり。野菜は1種類だから切るのも面倒ではありません。サラダといってもすべてをドレッシングで味づけるのではなく、肉を炒めたたれであったり、フレッシュなレモンを搾ったり、熱々のごま油だったり、いろんな調味料や素材、香味野菜で風味をつけます。温かいお肉は野菜に美味しい変化をもたらしてくれると気づく、レシピが満載です。

堤人美 著 定価:1,500円(税別) ISBN978-4-7661-3045-4 C2077
B5判 総112頁(オール4色)



●“ささっと作れる” 毎日サラダ



●“週末作りたい” ごちそうサラダ



地区	書店コード	書名	注文数
書店印		<p>新刊</p> <p>1肉1野菜で作る！ 主役級！ 肉サラダ</p> <p>堤人美 著 ISBN978-4-7661-3045-4 C2077 本体：1,500円</p>	冊