



# さっと煮サラダ

さっと茹でるだけで、口当たりが  
やわらかくなったり、甘く優しくなったり、  
新しい、野菜の楽しみ方を紹介します！

サラダといえば、生野菜。でも身体を冷やしたり、口に入れにくかったり、あまり量が食べられなかったりと思ったことはありませんか？

本書で紹介するサラダは、野菜をさっと茹でます。食感、香りは残しつつ、野菜のアクが抜け、旨み、甘みが増して、調味料が馴染みやすく、生野菜よりも美味しく感じます。春・夏だけでなく、サラダをあまり食べなくなる秋・冬でも作りたくなるレシピも紹介。男女問わず、お子さんにもご年配の方にもおすすめの、1年じゅう使えるサラダ本です。

冷水希三子著 定価：1,500円(税別) ISBN978-4-7661-2973-1 C2077  
A5判 総144頁(オール4色)



さっと煮サラダ  
料理  
冷水希三子  
写真  
加藤新作  
生では味わえない、  
野菜の旨み、  
甘みを楽しむ  
優しいサラダの提案。



地区	書店コード	書名	注文数
		<p>新刊</p> <h2>さっと煮サラダ</h2> <p>冷水希三子著 ISBN978-4-7661-2973-1 C2077 本体：1,500円</p>	冊
書店印			