

グラフィック社・5月の新刊

レシピ本

作り分けなし！時短にもなる！ 親子でおいしい発酵ごはん

ISBN978-4-7661-4042-2 C2077 定価：本体 1,700 円（税別）B5 変型（190mm×257mm）128 頁

子どもと一緒に発酵生活を楽しもう♪
2つの調味料からはじめられます！

子どもが生まれてから口に入れるものに気を遣うようになったママ・パパ向けのレシピシリーズ「親子ですこやかシリーズ」第一弾。「発酵」がテーマです。「でも、発酵ごはんは難しそう……」と思っている人も多いですが、実は、忙しい子育て世代こそ取り入れてほしいです！

なぜ幼児食に発酵ごはん？

- ✓ 減塩なのに旨みがアップ!!
- ✓ 漬けておくだけでお肉やお魚が柔らかくジューシーに!!
- ✓ 漬けておいて焼くだけでおいしいから時短につながる
- ✓ 苦手な野菜も発酵調味料の旨みで子どももバクバク食べる
- ✓ まろやかな塩みが、子どもの味覚形成に役立つ
- ✓ 日常的に取り入れれば腸内環境がととのう



子どもにも安心の
減塩発酵調味料の
作り方を公開!!

子どもと大人で面倒な
作り分けはしない!
大人はちょい足して
満足度アップ!

本書の発酵レシピは
ここが違う!

炊飯器 or
ヨーグルトメーカー発酵を提案。
カビの心配もなしで1日で完成!

シリーズ作りました♪

子どもが生まれてから、
口に入れるものに気を遣うようになった、
ママ・パパのためのレシピシリーズ。

育児は、家事は、仕事は、自分のことに……。忙しいママ・パパでもかたんに取り入れやすく、大人も子どももちゃんとからだを大切にできるレシピをご提案していきます。

今後の予定…11月「無添加生活」、
2026年3月「スパイスごはん」

地区	書店コード
書店印	

新刊

書名

作り分けなし！時短にもなる！
親子でおいしい発酵ごはん

清水紫織（神楽坂発酵美人堂）：著

ISBN978-4-7661-4042-2 C2077
定価：本体 1700 円（税別）



注文数

冊

株式会社グラフィック社

〒102-0073 東京都千代田区九段北 1-14-17

TEL.03-3263-4318

FAX.03-3263-5297