

テレワークで、おうち時間がグンと増えている今。
「毎日の食事のしたくが大変」と感じている
 そんな方にピッタリの1冊登場！！

「レンチン1回」で激ウマおかずが作れます！



2021年11月新刊
 レンチン1回！野菜もとれる超ウマおかず

- 器に食材と調味料を入れてレンチンするだけ！
- 時短にもなり洗い物も減る！
- 難しい火加減などもないので、失敗知らず！
- 油少なめ＆野菜もバッチリですごくヘルシー
- 誰でも作れる、おいしいメニュー **92点**

●内容・構成

- PART1. 1皿でたんぱく質も野菜も！
- PART2. ちょっと豪華に！がつつり肉おかず
- PART3. ごはんもの PART4. 麺もの PART5. 副菜



著者：武蔵裕子(むさしゆうこ)
 料理研究家。3世代の家族の台所を切り盛りする中で生まれたレシピは、幅広い世代から支持を受けている。おいしいのに簡単な時短レシピの女王。『NHKテキスト きょうの料理』『オレンジページ』など雑誌や書籍、企業メニューの開発など多方面で活躍中。

※画像はすべて仮画像になります。

2021年11月5日受注締切 / 11月30日搬入予定		貴店番線印
新刊委託	<h2>レンチン1回！ 野菜もとれる超ウマおかず</h2> <p>著者：武蔵裕子 ISBN: 978-4-405-09417-8 定価：1,200円＋税 4C 112P A5判</p>	ご担当 冊 様

★ 新星出版社 営業担当： 〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
 TEL：03-3831-0743(代)

ご注文は 営業本部FAXまで **03-3831-0758 (fax)**

2021.09.16作成