

もう、野菜の副菜で迷わない！

毎日の野菜は「スープ」や「みそ汁」で簡単にとりましょう



2020年9月新刊

●「野菜おかずを作るのは面倒」「献立に野菜が足りない」というお悩みがスッキリ解消！

野菜はスープとみそ汁でとればい

副菜ももっと煮込むだけ！
おいしい
89
レシピ

晩ごはんにもお弁当にも使える！

野菜たっぷりのスープ&みそ汁で、
副菜いらす！

- スープやみそ汁だから、面倒な野菜の下ゆでや水切りも必要なし！
- 野菜の栄養もまるごと逃がさない！
- 晩ごはんにもお弁当にも使える！



たっぷりの野菜がとれる汁ものレシピが89点

材料(2人分)
 鶏むね肉 120g
 玉ねぎ 1個
 水 1.5L
 塩 少々
 しょうゆ 少々
 片栗粉 少々
 小ねぎ 少々

作り方
 1. 玉ねぎは皮を剥き、スライスする。鶏むね肉は一口大に切る。
 2. 鍋に水、玉ねぎ、鶏むね肉を入れて中火で煮る。玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
 3. 片栗粉を水で溶き、鍋にかけ、とろみをつける。仕上げに小ねぎをかける。

- 定番の味に加えて「味噌クリーム風味」や「豆乳カレー風味」など、コクうまな飽きのこない絶妙なおいしさのスープ&みそ汁
- 「1汁1菜だとももの足りない」という方にぴったり。これにお肉や魚をさっと焼けば献立完了！食べ盛りの家族でも満足できます。

1杯で「たまねぎ1個分」「なす2本分」など、野菜をおいしくペロリと食べれます

※画像はすべて仮画像です。

2020年8月20日受注締切 / 9月10日搬入予定

新刊委託	野菜はスープとみそ汁でとればいい	冊	書店番線印
	著者：倉橋利江 ISBN: 978-4-405-09389-8 定価：本体1,200円＋税 128P A5判		ご担当 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)

2020.06.10作成