



# 毎日がんばっているあなたへ あ！っという間にできちゃう“ミカタレシピ”

2019年9月新刊

仕事や家事で大変な人、家族のごはんを作らないといけない人、仕事で帰りが遅い人…そんな人の強い味方★『ミカタレシピ』をご紹介します。

フライパンごと出せる  
本格グラタンや、  
絶品！包まない餃子  
など

フライパン一つでお肉も野菜も摂れる主菜や、「あと1品ほしい」というときに手早く作れる小さいおかずなど。カット野菜や冷凍野菜で包丁いらず！市販のソースや素・レトルトを使って、かんたんなのに家族に出せる栄養&クオリティ！



すぐにできて、  
カンタンなのに  
こんなにおいしい！

料理の素を  
使っているのに  
栄養タップリの  
うちの味に！

- Part1 主菜
- Part2 卵・豆腐・その他で小さなおかず
- Part3 副菜
- Part4 ごはん・めん
- Part5 具たくさんみそ汁 & スープ

★今日のごはん作りを乗り切れる魔法のレシピ★

【著者】 阪下千恵(さかした・ちえ)

料理研究家。栄養士。ミツカンなど企業のホームページ掲載レシピ・販売促進用レシピの開発のほか、『めばえ』『ボンメルシィ！』などの雑誌掲載レシピ作成を中心に活動。不定期で子ども向け、親子向け料理教室を開催。著書に『忙しいママでもラククワクワ作れる子どもが喜ぶお弁当』(辰巳出版)、『決定版 朝つめるだけ！作りおきのやせるお弁当389』『とっておきのお持ち寄りレシピ』『園児のかわいいおべんとう』(新星出版社)など

2019年8月28日受注締切 / 9月18日搬入予定

貴店番線印

新刊委託

ミカタレシピ

著者: 阪下千恵  
ISBN: 978-4-405-09377-5 定価: 本体1,200円+税 128P A5判

冊

★ 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)

2019.07.10作成