

2023年6月新刊

『1日半分の野菜がとれるワンプレートごはん』

1日の野菜目標摂取量の半分以上が1食でとれるかんたんワンプレートレシピ本。作り置き&ラク早&ワンプレートの三つ巴で、毎日かんたんにおいしく、さらにお財布に優しく野菜がたっぷりとれちゃいます！

1食で200gの野菜がとれる！



ワンプレートだから、

- ・野菜の摂取量がひと目でわかる
- ・洗い物が少なくて楽チン
- ・お弁当にも展開できる
- ・食べすぎ防止でダイエットにも！

作り置きとラク早レシピだから

- ・安いときをねらって作れて経済的
- ・忙しい毎日でもラクに続けられる

- ☆豊富な実例で、はじめてだって問題ナシ
- ☆主菜 / 副菜 / スープのカテゴリ順掲載で
作りたいメニューが探しやすい！
- ☆少ない材料で経済的&作りやすい！

【内容】

- ・PART1…定番おかずで野菜アップごはん
- ・PART2…お値打ち野菜で節約ごはん
- ・PART3…野菜モリモリ！主食レシピ
- ・PART4…究極のワンプレート、野菜たっぷりお弁当
- ・コラム（食べる野菜だれ・カット野菜活用レシピ/スムージー）
- ・素材別索引



野菜をとりたいすべての方にベストな1冊

2023年5月8日受注締切 / 6月13日搬入予定

書店番線印

新刊委託

1日半分の野菜がとれる かんたんワンプレートごはん

著者：阪下千恵

ISBN: 978-4-405-09445-1 定価: 1,400円+税 4C 128P B5変型判

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)

※画像は仮画像になります。

ご注文は
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2023.03.30作成