

肉も野菜も、大体コンビニで買える食材

しょうゆ、砂糖、みそ、ポン酢、めんつゆ…etc.

12食材がどれかあれば作れる！ 調味料も基本的なものだけ！



2023年10月新刊

12食材フル回転 おいしさ無限250レシピ

冷蔵庫に2~3食材があれば、なんなら1食材だけでも作れる、主菜・副菜・汁もの、ごはん&麺ものレシピを250品紹介。今、おうちにあるもので主菜も副菜もかんたんに、しかもバリエーション豊富に作れます。どのレシピも短時間で出来て、しかもおいしいワザが詰まっています！  
保存のきくものは、日数&保存マーク付き。

週末にまとめ買い、  
ネットスーパーで1週間分購入などの方も、  
この1冊があれば今晚のおかずにご一生困りません。

「おいしい」と大評判の  
武蔵裕子先生の  
厳選レシピが盛りだくさん！

どれも  
5~10分ぐらいで作れる  
忙しい人の味方です



【著者】武蔵裕子(むさしゆうこ)

料理研究家。両親と息子2人の3世代の食卓を、長年切り盛りしてきた経験から編み出されたレシピはどれもムダがなく、それでいて愛情たっぷり。書籍や雑誌のほか、企業のメニュー開発や講習会などでも活躍中。著書に『レンチン1回! 野菜もとれる超ウマおかず』『焼くだけで絶品 グリルレシピ』(共に新星出版社)『食べて元気になる 55歳からのoneチンおかず』(主婦と生活社)など多数

2023年9月7日受注締切 / 10月17日搬入予定

書店番線印

新刊委託

12食材フル回転 おいしさ無限250レシピ

著者:武蔵裕子

ISBN:978-4-405-09448-2 定価:1,400円+税 4C 160P 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)

2023.07.13作成