

青山有紀のおばんざい弁当



[青山有紀のおばんざい弁当_下载链接1](#)

著者:青山有紀

出版者:日東書院本社

出版时间:2013-2-28

装帧:

isbn:9784528015302

組み合わせ、自由自在。時間がたっても、しっとり、ふんわりのかんたんおかず。シリーズ4作目。初のお弁当レシピ本。

人気料理人・青山有紀の初のお弁当レシピ。すぐに作れて、料理の幅が広がる。ココロもカラダもよろこぶ、とっておきのお弁当。

作者介绍:

青山 有紀 (アオヤマ ユキ)

京都市出身。中目黒の路地裏にある、京おばんざい店「青家」と、京甘味処とおもたせの店「青家のとなり」のオーナーシェフ。国立北京中医薬大学日本校卒業。2010年国際中医薬膳師資格取得。お店で腕をふるうほか、テレビや雑誌、書籍でのレシピ提案、企業の商品開発など、活躍の場を広げている（本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです）

目录: 野菜のおかず（いつものポテトサラダ；カレーポテトサラダ
ほか）；肉のおかず（鶏つくねの照り焼き；鶏つくねのハンバーグ
ほか）；魚のおかず（塩焼き；さばの黒酢ソテー
ほか）；卵のおかず（お弁当のだし巻き卵；ハムとねぎの卵焼き
ほか）；その他のおかずと作りおき（ちくわ天ぷら；ちくわとひじき、ししとうの煮
もの
ほか）；ごはん（鶏そばろとしょうが甘酢、いんげんの3色ごはん；お揚げときゅう
りと錦糸卵の3色ごはん ほか）
．．．．．[\(收起\)](#)

[青山有紀のおばんざい弁当_ダウンロード1](#)

标签

日本料理

评论

[青山有紀のおばんざい弁当_ダウンロード1](#)

书评

[青山有紀のおばんざい弁当 下载链接1](#)