

# 毎日おいしい野菜のおかず2stepレシピ



[每日おいしい野菜のおかず2stepレシピ 下载链接1](#)

著者:岩本 ゆき子

出版者:東京地図出版

出版时间:2008

装帧:

isbn:9784808585242

各家庭に常備してある定番野菜17種を中心に、2ステップでレシピを紹介。

毎日作れるように、使用する材料もできるだけ少なくし、「あまたの野菜でもう一品」が実現します。

夕飯のおかずから朝食、おつまみ、デザートなどバリエーションにもこだわっています。あと一品に困っている人、忙しいけど健康にいい食事をとりたい人、余った野菜を使い切りたい人など、人に合わせていろいろな使いができる一冊です。

野菜は、健康的な食生活には欠かせない大事な食材。せっかくなら、ちょっとした手間で更においしく、たっぷりといただきたいものです。本書のレシピは「すぐに作れて、よりおいしく、体にいいお料理を」というコンセプトで作られています。調理手順はたったの2ステップ。家にあるものでさっと作れるよう、できるだけ身近な材料を使用しています。

作者介绍:

目录:

[每日おいしい野菜のおかず2stepレシピ\\_下载链接1](#)

标签

评论

[每日おいしい野菜のおかず2stepレシピ\\_下载链接1](#)

书评

[毎日おいしい野菜のおかず2stepレシピ\\_下载链接1](#)