

ママにとって大変な離乳食作り、もっとラクチンで楽しけます モデル・タレントの越智千恵子が思考錯誤した離乳食体験が本になりました

『越智千恵子の離乳食レストラン』

2011年12月2日（金）主婦の友社より発売

主婦の友社は、12月2日（金）モデルでタレントの越智千恵子さんの新著『越智千恵子の離乳食レストラン』を発売いたします。

お子さんの離乳食作りは短い期間ながら、お母さんにとっては、食材や栄養面に気を使ったり、子どもの体調や食べ方に神経質になったりと、何かと大変さや苦勞を感じる事が多くあります。著者の越智千恵子さんも昨年23歳で第一子を出産後、試行錯誤しながら離乳食にチャレンジしてきたお母さんの一人です。

越智さんがブログにつづった離乳食日記は、「作るのが面倒」「子どもが食べてくれない」と悩む多くのお母さんの共感を呼びました。本書は、ブログに掲載してきた離乳食メニューを読者の方々にも作っていただけるよう、食材の分量や作り方を公開しています。さらに「離乳食作りはもっと楽しく、子どもをもてなすレストランの気持ちで乗り切ろう」という前向きなメッセージとともに、子どもとの食事を楽しく便利にするグッズなどもご紹介しています。



↑離乳食初期のメニュー左から「かぼちゃのマッシュ」「10倍がゆ」「バナナ豆腐」。本来は薬味用の器に離乳食を盛り付けて。

↑離乳食後期のメニュー、手前から反時計まわりに「ひじき入り鶏つくねのあんかけバーグ」「そら豆のクリームポタージュ」「春のポテトサラダ」「軟飯」。

書籍概要

タイトル/
越智千恵子の離乳食レストラン
著者/越智千恵子
定価/1260円(税込)
発売日/2011年12月2日(金)
体裁/B20取 96P
全国の書店・ネット書店で販売

<Contents>

- Prologue 離乳食レストランへようこそ♪
Lesson 離乳食の進め方の目安
Recipe 初期(5~6か月ごろ) 中期(7~8か月ごろ) 後期(9~11か月ごろ)
完了期(1才~1才6か月ごろ)
Colum ●特別な日のメニュー
①ハロウィーン/クリスマス ②お正月/ひな祭り
●千恵子流フリージングテク ●離乳食の便利アイテム紹介 ●離乳食に関するQ&A



著者プロフィール

1987年、東京生まれ。2008年、プロデューサーのおちまさとの結婚を機に、本格的に料理を始める。oixiレシピブログではランキング連続1位を記録し、殿堂入り。また実名を伏せたクックパッドでも、多くの1位を獲得。
著書『旦那さん弁当』(SOD)、『旦那さん定食』『Simple』(ともに主婦の友社)も好評発売中。2010年5月に女兒を出産。日々の暮らしをつづったオフィシャルブログのアクセス数は1日数十万をほこる。<http://ameblo.jp/ochichieko/>

本件に関するお問い合わせ・取材のご希望は下記担当までご連絡ください。

主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL: 03-5280-7577 FAX: 03-5280-7578