

ひとり暮らしの女子の冷蔵庫に残りがちな食材を使い切るワザがつまった一冊

『自炊女子の使い切りレシピ』

(柴田真希・監修 定価 680 円<税込み>)

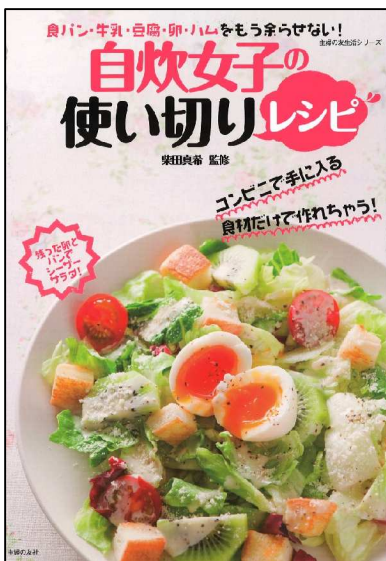
5 月 26 日 (木) 発売

株式会社主婦の友社(本社:東京都千代田区、代表取締役社長:荻野善之)は、2011 年『自炊女子の使い切りレシピ』(柴田真希・著 定価 680 円<税込み>)を発売いたします。

5 月、進学や就職でひとり暮らしを始めて自炊生活をスタートさせた女性の多くが、「自炊って大変!」と気づくのがこの時期です。一人分の料理を作るのは面倒だし、せっかく買った食材を使い切るのは意外に難しいことがわかってきます。

そこで、本書は自炊をする女性が冷蔵庫に余らせがちな食材「食パン・牛乳・豆腐・卵・ハム」を賢く、美味しく、簡単に使い切るレシピを 139 品紹介します。使用する食材は、コンビニエンスストアで手に入るものばかりです。料理経験が少なくても短時間で作れるよう、鍋一つや電子レンジで作れる手軽さもポイントとなっています。

イラストレーター&マンガ家で『毎日がおひとりさま。』(主婦の友社刊)等の著書がある、フカザワナオコさんのコラム「おひとりさまの食卓事情」も掲載し、自炊女子の毎日の食生活が楽しくなるよう応援します。



『自炊女子の使い切りレシピ』

監修: 柴田真希

定価: 680 円 (税込み)

ISBN: 978-4-07-278126-5

サイズ: B5 判/84 ページ

発売日: 2011/5/26

■株式会社主婦の友社の概要■

・社名: 株式会社 主婦の友社

・代表取締役社長 荻野 善之

・URL: <http://www.shufunotomo.co.jp/>

・所在地: 東京都千代田区神田駿河台 2-9

＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝

ひとり暮らしの自炊はメンドイし大変!

女子の冷蔵庫に残りがちな食材「食パン・牛乳・豆腐・卵・ハム」を賢く、美味しく、カンタンに使いきるレシピ 139 品を紹介!!

●レシピ例●

<食パン> + 納豆で「カリカリトーストの納豆ごぼん」
+ いちごジャム&牛乳他で「いちごジャムのフレンチトースト」
<牛乳> + レトルトのカレーで「簡単☆カレーミルクスープ」
+ 鮭おにぎりで「サーモンの和風ミルクリゾット」
<豆腐> + キムチ、シーフードミックス他で「簡単海鮮チゲ」
+ レトルトミートソースで「もめん豆腐のミートソースグラタン」
<卵> + 残り野菜、小麦粉で「なんでも野菜で楽しむ韓国風ジョン」 + 明太子、牛乳、うどんで「明太子入りカルボナーラうどん」
<ハム> + グレープフルーツ、ヨーグルト他で「ハムとグレープフルーツのサラダ」 + キュウリ、ポン酢で「ハムときゅうりのサラダずし」

●監修者 柴田真希 プロフィール●

管理栄養士。女子栄養大学短期大学部卒業後、集団給食、栄養カウンセリング、食品の企画・開発・営業などの業務に携わり、独立。27 年間悩み続けた便秘を 3 日で治した「雑穀」を広めるべく、雑穀のブランド「美穀小町」を立ち上げる。現在は NHK の料理番組出演をはじめ、各種出版・WEB 媒体にレシピ・コラムの掲載と幅広く活躍中。

＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝ ＝

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578