

2021年2月12日

シリーズ累計**30万部**突破！

## 「デパ地下みたいなごちそうサラダ」決定版 2/12発売 野菜不足も解消！ 主役級！ 126のサラダレシピ



『デパ地下みたいなごちそうサラダ ベストレシピ 決定版』  
定価：本体900円+税  
発売日：2021年2月12日

人気管理栄養士の北嶋佳奈さんによる、累計30万部突破の大人気「デパ地下みたいなごちそう」シリーズの決定版が登場！

今回は、大好評の「デパ地下みたいなごちそうサラダ」シリーズと『おしゃれで美味しい！デリ風サラダ』から126のレシピを厳選。おうち時間が増えるなか、日常の食卓がぐっとオシャレ＆華やかになる、デパ地下で売っているようなサラダレシピをまとめた決定版です。炭水化物がなくても満足できる「肉・魚・卵のおかずサラダ」や、食物繊維がたっぷりとれる「根菜サラダ」、宅飲みやリモート飲みのおともになる「おつまみサラダ」など、365日、旬の野菜をおいしくいただく126のサラダレシピを紹介しています。また、別冊付録として40の手作りドレッシングのレシピも付いて、家族も喜ぶご間違いなし！全レシピカロリー表示付きで安心＆ヘルシー、野菜不足が気になる人にもぴったりの一冊です。

### 7 カテゴリ・126のサラダレシピを掲載！

#### 定番人気サラダ



ニース風サラダ など

#### おかずサラダ



ステーキサラダ など

#### とっておきサラダ



リボンミモザサラダ など

#### 根菜サラダ



ひじきとれんこん  
ツナサラダ など

#### 超ヘルシーサラダ



水菜とちりめん  
じゃこのサラダ など

#### HOT サラダ



グリル野菜のHOTサラダ など ミルフィーユサラダ など

#### おつまみサラダ



#### ◆手作りドレッシングは40レシピ！◆

自家製ドレッシングは味も気分も上がります！洋風、和風、ノンオイルに中華、エスニックなど、3分でできるとっておきのレシピです。



にんじん  
ドレッシング



りんごジュース  
ドレッシング



梅しそ  
ドレッシング

#### 👉 コロナ禍でドレッシングの消費が伸びている！

全国マヨネーズ・ドレッシング類協会によると、コロナ禍で、家庭での野菜摂取ニーズの高まりや、料理する機会やジャンルの増加で、家庭向けドレッシングの消費増加しているそう。コロナ太りや便秘対策にも、ぜひ自作のドレッシングを！

「身近な食材で作れる彩りのよいサラダが食卓に1品入るだけで、気分が上がります。手作りドレッシングでマンネリ回避、野菜をたっぷり食べて元気におうち時間を楽しみましょう！」

#### 著者：北嶋 佳奈(きたじま かな)プロフィール

1987年生まれ。東京都出身。管理栄養士・フードコーディネーター。昭和女子大学卒業後、飲食店勤務やフードコーディネーターアシスタントを経験し独立。「こころもからだもよるこぶごはん」をテーマに美容・ダイエット・健康に関する料理本の出版、雑誌やwebでのレシピ開発やコラム執筆、ラジオ・テレビ・イベントへの出演などで活動中。



著者取材・  
出演可能です！