

料理研究家 馬場香織 著

料理研究家 馬場香織 著

お料理好きの両家の母から伝えられる味。

主人や子供たち、料理教室の生徒さんにも

大好評の簡単・美味しい・健康メニュー52品

馬場家のレシピは、幸せな気持ちになるほど美味しい！

使用食材の 写真付き



今回、わが家で大活躍をしているレシピの中から、主にお野菜をたっぷり使う、簡単で美味しいレシピを集めてみました。家族の健康を考えたとき、お野菜をしっかり摂ることはとても大切なことです。旬のお野菜の美味しさは格別です。この本を活用していただき、お野菜いっぱいのお料理で、皆様のご家族に笑顔をもたらしていただけたら幸いです。 —馬場香織

定価：本体1200 円（税別）

ISBN978-4-06-299560-3

內容簡介

ほめられる普段のごはん

■ 野菜+肉

キャロットビーフシチュー／すじ肉カレー

豚肉と椎茸の中華ちまき

レタスと三枚肉のミルク鍋

なすとつるりん鶏肉の柚子胡椒風味 ほか

■ 野菜+魚介

えびのスコッチエッグ／鯛の梅酒蒸し

海鮮お好み焼きパジョン／貝柱のスープ

桜えびとほうれん草のリゾット ほか

■ 野菜+卵

小さなキッシュ／根菜とこんにゃくの柳川風

いろいろ野菜のピカタ／B.L.T サンドウィッチ ほか

■ 野菜＋大豆・乾物

切干し大根袋詰め／はりはり漬け／押し麦のサラダ
おかるとひじきのお団子 ほか

■ 野菜だけ

野菜のミルフィーユ／さつま芋の梅酒煮

ウィーン風キャベツのカaramelソース煮

いろいろトマトのマリネ／りんごきんとん

アボカドと長芋のグラタン ほか

馬場クッキングサロン入門編

料理上手になるための5つのお約束

そろえておきたい調理道具

美味しい野菜の選び方と保存法／野菜の切り方

馬場家のだし・スープ・ドレッシング・ソース
スパイスについて

