

朝は作りおきの惣菜をのせるだけ！ 混ぜて食べるサラダ弁当の本。



2児の子育てに奮闘する、パン好きママが毎朝作るお弁当「かんたんサラダ弁当」は、前日までに弁当箱に詰めておいたベースの葉もの野菜の上に、作りおきの惣菜をのせて調味料をふるだけで完成！週末パン屋めぐりで買いためたパンは1食分ずつ冷凍しておき、お弁当とともにセットして職場に持って行きます。そんなお弁当スタイルを日々実践し、インスタグラムに投稿する坂下さんに、とっておきのサラダ弁当 40パターンとお弁当に登場するお気に入り惣菜 80種を教えてくださいました。サラダ弁当を朝手早く作るための段取りや、こだわりの調味料とパンのお話し、作りおき惣菜を家族の晩ご飯に早変わりさせるアイデアなど、盛りだくさんで紹介する楽しいお弁当ブックです。

料理の本棚シリーズ 第9弾



3/7
配本

パンによく合う かんたんサラダ弁当

著者：坂下真希子 定価：(本体 1,360円 + 税) A5判 / 112ページ

CONTENTS

- ◎ サラダ弁当に活躍する作りおき惣菜 80 にんじんとコーンのナンブラーサラダ、紫キャベツとキヌアのサラダ、あざりときのこのオイル煮、切り干し大根とツナのサラダ、さばトマトフジリのサルサ風、キャベツのカレーソテー、ほか
- ◎ 作りおき惣菜でご飯作り ジャがいものホットサラダで→ポテサラサンド・クロquette、季節野菜のラタトゥイユで→クスクス添え・ハヤシライス、エリンギのイタリアンソテー→オムレツ・チキンバジル炒め、鶏ジンジャーそぼろ→くずあんかけそぼろ煮、ほか
- ◎ 野菜のお話、調味料のお話、パンのお話
- ◎ 素材別 INDEX 野菜・きのこ・肉・卵・乳製品 / 雑穀・ナッツ類 / 缶詰&チューブ・冷凍食品 / ショートパスタ / ハーブ・ハーブ加工品



貴店印

タイトル/ご注文数

[新刊] パンによく合う かんたんサラダ弁当

新刊指定締切: 2 / 23 (金)

定価: (本体 1,360円 + 税) ISBN978-4-8456-3191-9

冊



[既刊] 愛しのから揚げ
レシピ94

定価: (本体 1,360円 + 税) ISBN978-4-8456-3163-6

冊



[既刊] 米粉の
シフォンケーキとスイーツ

定価: (本体 1,360円 + 税) ISBN978-4-8456-3145-2

2刷

冊



[既刊] 四季を味わう
にっぽんのパスタ

定価: 本体 (1,400円 + 税) ISBN978-4-8456-3087-5

冊



[既刊] 野菜の保存食で毎日の
ごはんがすぐ楽になる

定価: 本体 (1,400円 + 税) ISBN978-4-8456-3029-5

冊



[既刊] 季節の果物でジャムを炊く

定価: 本体 (1,360円 + 税) ISBN978-4-8456-3010-3

冊



[既刊] かんたん&おしゃれな
バーベキューの人気レシピ

定価: 本体 (1,360円 + 税) ISBN978-4-8456-3009-7

冊



[既刊] ひとつの野菜で作るおき

定価: 本体 (1,360円 + 税) ISBN978-4-8456-2987-9

冊



[既刊] フライパンでできる
米粉のパンとおやつ

定価: 本体 (1,360円 + 税) ISBN978-4-8456-2902-2

4刷

冊