

新刊

シンプルだけど体にいい! 主菜×副菜

●料理:ヘルスプランニング・ムナカタ ●A5判・112ページ ●定価:1,650円(本体1,500円+税10%)

キッチンでも使いやすい A5判ヨコ型

組み合わせ
自由!

なべひとつで手軽にできる!
青背魚のおいしい食べ方

⑪ **イワシのトマト煮**

◆1人分 192kcal 塩分1.1g

◆材料(2人分)
イワシ…2〜3尾(約300g)
玉ねぎ…1/4個(50g) 1cm肉切り
トマト…1個(120g) 8cm角切
しめじ…1/5パック(20g) 小舞に切る
にんにくのみじん切り…1かけ分
さやいんげん…6本(30g) 斜め切り
油…小さじ2

主材料の応用

水	白ワイン	白ワイン	塩
1	小さじ	小さじ	小さじ
カップ	2	1/3	1/4

◆作り方
●イワシは頭と内臓を除き、3〜4cm長さ切る。
●なべに油とにんにくを入れていためる。玉ねぎ、トマト、しめじを加えてさらにいためる。煮汁を煮く。
●煮立ったらイワシを加えてアクをとり、さやいんげんを加えて中火で5〜6分煮る。

大根の下ゆでをレンジで2分で時短!
驚きの完成度

⑫ **しょうがたっぷり
ブリ大根**

◆1人分 198kcal 塩分1.4g

◆材料(2人分)
ブリ…2切れ(140g)
大根…7cm(200g) 半月切り
さやえんどう…10〜12枚(30g)
しょうがのせん切り…1かけ分
こんにゃく(乾麺)…4cm角

主材料の応用

しょうゆ	砂糖
大さじ	小さじ
1	2

◆調味料
しょうゆ 大さじ 1
砂糖 小さじ 2

◆作り方
●大根は耐熱皿に入れラップをして電子レンジで2分加熱する。
●ブリは1切れを2つに切る。さやえんどうはゆでる。
●なべに水1カップ、大根、こんにゃくを入れて火にかけ5分煮る。
●調味料、しょうが、ブリを③に加え、さらに10分煮、さやえんどうを加えて中火で5〜6分煮る。

食事のメインになる**主菜**
41品、主菜と副菜に主食ま
でそろった**一皿料理**11品、
食事のサブになる**副菜**45
品に、**もう一品**(50kcal以下
の小さなおかず)14品

調味料がひと目でわかる
「味つけワンポイント」

〈組み合わせ例〉

MENUから選んだ

主菜×副菜に**主食**の

ごはん**ともう一品**をプラス!

この組み合わせで

1食分 555kcal 塩分2.3g

おいしく減塩!



こんな方にオススメ!

- 今日何を作ろうかと悩んでいる方
- 家族の健康を考えた食事を作りたい方
- バランスのとれた食事をしたいけど、計量や栄養計算が面倒だと思う方

群羊社行

FAX注文書

FAX送信先 03-3814-5269

ご注文日 年 月 日

書名	定価	ご注文数
シンプルだけど体にいい! 主菜×副菜 ISBN 978-4-911538-00-5 C2077	定価 1,650円 (本体1,500円+税)	冊

*送料:北海道・九州 880円/本州・四国 770円/沖縄・離島 1,650円 *レターパックライト可(電話・FAXでのご注文に限りです。1梱包2冊まで430円)

●お届け先

団体名 所属	お名前	様
ご住所 (勤務先・自宅) 〒 都道 府県		
TEL ()	FAX ()	E-mail
通信欄 ※請求書の宛名など、ご指定がありましたらご記入ください。		

ホームページからでも
ご注文できます



新刊発売記念
お得な部数割引
(2025年8月31日まで)

5冊以上**5%引き**

10冊以上**10%引き**