

はじめての重ね煮

著者 ◆ 戸練ミナ

判型：B5/64ページ/定価： **本体 1,300円+税**

野菜がもっと好きになる、元気になる!

重ね煮は、野菜の豊かな滋味をたっぷり味わえます。数種の野菜を重ねてお鍋でコトコト30〜40分。野菜の旨みが調和されて美味しくなった重ね煮。作り置きして和え物やサラダ、野菜炒め、春巻き、餃子など、ご家庭の定番料理の具材として活用すると、日々、野菜たっぷりの料理を、手軽に、手早く、作ることができます。しかも、重ね煮の旨み、甘みがあるので、調味料に砂糖を使用しなくても美味しく仕上がります。



3つのスタートを集めました。

- ① 今日から重ね煮を始める方へ。まずは、「基本の重ね煮」からスタートです。切り方、重ね方、重ね缶について、ていねいに展開し、重ね煮の仕組みをひも解きます。さらに、重ねる野菜を1種増やすなど応用へ。
- ② 1日のスタート、朝夜にも最適。子どもに人気の「コロコロの重ね煮」を作り置きして、パッと作る野菜たっぷりスープ6種を紹介。
- ③ 食べることのスタート、重ね煮で「離乳食」。子どもの視覚を育みます。離乳食の重ね煮からパパとママの食事もOK。

春日総合病院(産科)院長・佐友智子先生の離乳食Q&A掲載

著者 ◆ 戸練ミナ

(重ね煮料理「はあも煮」主宰)

長野県及善町の在住。栄養士・調理師。認定栄養士であり、栄養士に調理師学校に。フランスでの17年間の経験後、重ね煮の考案者である小川ゆかりに師事した同僚・友人が、重ね煮料理を本格的に学ぶ。病院の食料科課長を経て、2007年より重ね煮料理教室として活動。キッチンのある保育園を中心に地域で重ね煮料理教室や食育講座を開催。

ご注文は **JRC** へ FAX: 03-3294-2177 TEL: 03-5283-2230

商品名	部数	発行 茅花舎	TEL/FAX 0467-58-1532 神奈川県茅ヶ崎市旭が丘5-40-214
		「はじめての重ね煮」 戸練ミナ (著)	
		ISBN978-4-9907925-0-3 C2077	定価: 本体 1,300円+税
	冊		