



冷たいフライパンに 食材を入れてから火にかける コールドスタート

重版出来!



あわてず、簡単に、美味しくできる**53**レシピ+副菜21品

これが新常識!

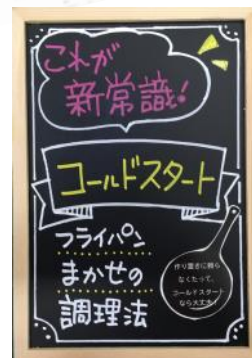
焼く。炒める。蒸す。煮る。

フライパンまかせの調理法!



完全手作りブラックボードご活用ください→
(20冊以上に限り)

←はがき大POP



おすすめレシピ

- 冷蔵庫から取り出してすぐ食べられるおかず
- レンチンするだけおかずセット
- 鍋ごとあたためて食べる簡単おかず
- 留守番する人が仕上げの調理をするおかず

夏休みにむけて、おすすめの1冊!



これからのシニアごはん

日々の、ひとり分

料理に不慣れな方も、料理がおっくうになった方も、家にあるいつもの調味料となじみの食材で作るシニアのためのやさしい1冊。

「冷たいフライパンに食材を入れてから火にかけるコールドスタート」「これからのシニアごはん 日々の、ひとり分」

第5回「料理レシピ本大賞 in Japan」にエントリーしております! ぜひ応援のほど、お願い申し上げます!

貴店番線印 取次搬入希望日 月 日 自由国民社	注文	<input type="checkbox"/> ブラックボード(20冊以上ご注文) <input type="checkbox"/> POP (5冊以上)
	冊	冷たいフライパンに食材を入れてから 火にかけるコールドスタート 上田淳子 著 A5判 112頁 本体1300円 ISBN978-4-426-12398-7
	冊	おすすめレシピ 上田淳子 著 <input type="checkbox"/> POP要 A5判 128P 本体1300円 ISBN978-4-426-12156-3
	冊	これからのシニアごはん 日々の、ひとり分 <input type="checkbox"/> POP要 A5判 128頁 本体1300円 ISBN 978-4-426-12419-9 薦田 富美子 著