

マリネやグリル、塩漬け、蒸し煮で
おいしさ際立つサラダ106

そうざいサラダ

ワタナベ マキ 著

干したり、蒸し煮にしたり、マリネしたり…と
ひと工夫した野菜は、おいしさが増して、
たっぷり食べられるのが魅力。

味がしっかりついているから日持ちもするし、

ごはんや麺にのせたり、パンにはさんでもおいしい!

本書は、毎日食べても飽きない洋食サラダや和食サラダはもちろん、
さまざまな味を楽しめる中華サラダやエスニックサラダも紹介する、
合わせて100品の“デリ風”そうざいサラダレシピ集です。

1章 | 洋食サラダ |

2章 | 和食サラダ |

3章 | 中華サラダ |

4章 | エスニックサラダ |

主婦と生活社 定価:本体1200円+税