

主婦と生活社

野菜高騰を乗り切る 救世主的な1冊!

ジャーサラダ、重ね煮、オイル蒸し、
常備菜、干し野菜、野菜ブロス…。
おいしく皮や茎も余さず食べきる
調理法別レシピ

使いこなせずに捨てられてしまう食材は、
ほぼ野菜。買い物でやりくりするよりも、
使いきる方が食費のムダは大幅にカット
できるのです。「廃棄率ゼロの台所」を
めざして日々実践している、我が家の
小さな工夫をすべてお見せしています。
家族みんなが野菜をしっかりとれる、
ヘルシーおかずがたくさんありますよ!



新聞や雑誌
テレビでも
おなじみ!

『暮らしのRecipe』主宰
伯母直美 著

『野菜を使いきる。』



野菜を使いきる。

定価:1080円(税込)

- 1章 生で食べる。 2章 火を通す。
- 3章 常備菜にする。
- 4章 おかずの素 & 保存食にする。
- 5章 皮や茎も使いきる。