

家庭料理を研究し続けて40年。  
実験や研究を重ねてたどり着いた  
**驚きの新常識とレシピを**  
一挙公開!



玉ねぎは皮を  
食べなければ  
血液サラサラに  
ならない!

ゴーヤは  
ワタと一緒に  
食べるべし!



にんじんは  
加熱・粉砕で  
栄養が1.5倍!



## 浜内千波 調理の新常識

TV、CMでおなじみ  
人気料理研究家  
**浜内千波**



冷やっこは  
人肌が  
おいしい!

冷凍肉は  
氷水で  
解冻するべし!



いつもの調理法、  
実は“栄養”と“おいしさ”を  
ムダに捨てている  
かもしれませんよ!



主婦と生活社 / 定価: 本体1300円 + 税