

# 30人のお母さんが贈る献立 まいにち健康 おうちごはん



2月14日発売

B5判 112ページ

1,650円(税込)

全国友の会協力

婦人之友社編

30人のお母さんが贈る献立  
まいにち健康  
おうちごはん

30献立  
150レシピ

全国友の会 協力  
婦人之友社 編

今日の献立、野菜たっぷりて家族が元気に  
くり返しくりたくなる  
栄養満点レシピ

そんな悩みに寄り添う一冊!

サッと準備できる  
段取りメモ付

なににする?

「今日の献立、なににしよう?」という悩みに答えます。  
『Diary for simple life (主婦日記)』で人気の「春夏秋冬の献立のヒント」ページから生まれた1冊です。  
肉や魚の主菜、ボリュームのあるごはんもの、さっとつくりやすい麺類や鍋ものと、それに合わせる野菜や豆類たっぷりの副菜を30献立紹介します。  
材料別のお助け单品おかずも充実。献立のたて方のヒントも満載で、食べれば自然に家族が元気になります。

献立のたて方1  
何をどれくらい食べればいいのか?

一日の目安の量をもとにした3食の配分例 (20〜40歳代の標準体重)

| 食 | 種類  | 種類   | 種類 | 種類  | 種類  |
|---|-----|------|----|-----|-----|
| 朝 | パン  | 100g | 卵  | 1個  | 牛乳  |
| 昼 | ごはん | 150g | 肉  | 50g | 野菜  |
| 夕 | うどん | 100g | 豆腐 | 50g | 味噌汁 |

一日の献立の型紙

内容より

Menu 11

Menu 10

Menu 16

ふりの照り焼き 献立

ハヤシライス 献立

牛肉とごぼうの和風グラタン 献立

ワンプレートハンバーグ 献立

牛肉とごぼうの和風グラタン 献立

鯖のチーズ焼き 献立

## ワンプレートハンバーグ献立

- ・ さやえんどうとえのき茸の味噌汁
- ・ ワンプレートハンバーグ 野菜のオープン添え
- ・ わかめとツナときゅうりのマヨネーズサラダ

## 牛肉とごぼうの和風グラタン献立

- ・ 牛肉とごぼうの和風グラタン
- ・ 小松菜としめじのおひたし
- ・ わかめとりんごの酢和え

## 鯖のチーズ焼き献立

- ・ パセリライス
- ・ ジュリアンスープ
- ・ 鯖のチーズ焼き ミントマト、ブロッコリー添え
- ・ かぼちゃのサラダ



ご予約はホームページまたはFAX、TELにて承ります。

お名前 (ふりがな) \_\_\_\_\_ 住所 〒 \_\_\_\_\_

TEL \_\_\_\_\_

まいにち健康おうちごはん  
1,650円(税込)  
\*送料は300円

冊

〒171-8510  
東京都豊島区西池袋 2-20-16  
婦人之友社

FAX 03-3982-8958

TEL 03-3971-0102

E-MAIL: tsuhan@fujinnotomo.co.jp HP: https://www.fujinnotomo.co.jp/

