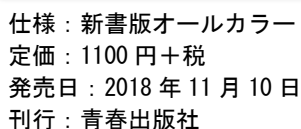


“缶詰フーム”に新たな動き！「イワシ缶」のここがすごい！



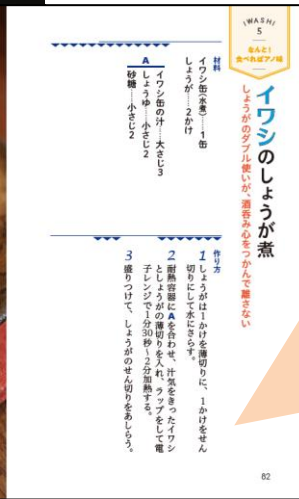
「缶詰」を使う時は、とにかく面倒なことを避けたい
 ときのはず。そのため、本書は調味料をかけるだけ、レ
 ンジでチンするだけなど、とにかく簡単にすぐできるレ
 シピだけを58個集めました！



現在は、NHK『きじまりゅうたの小腹がすきました』などのテレビや雑誌、書籍、Webを中心に活躍。自身の料理教室も開催している。

TEL:03-3202-1212／ Mobaile:080-1229-3700／FAX:03-3203-5130 ／Mail:h-nishio@seishun.co.jp

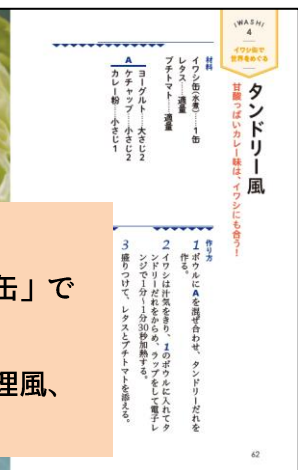
冬にぴったりの鍋物から便利な作り置きまで…
「イワシ缶」を1年中楽しめるおつまみが揃いました！



◎作り方は、どれも
1～3ステップのみ！
難しい作業はありません。

◎時間も 10～15 分程で、
できるので楽チン！
忙しい日にぴったりです。

◎毎日食べても飽きないほど
豊富なバリエーション！



世界各国で食べられているイワシ。
いろいろな国の代表的な料理を「イワシ缶」で
作ってみました！
（エスニック、タンドリー風、ハワイ料理風、
フランス料理風、韓国料理風…）

パンに塗ったり、
温野菜に添えたり、
パスタソースに
したり…
あると便利な
イワシ缶の常備菜
で、料理の幅が
広がります！



★絶品おつまみシリーズ第1弾！
『まいにち絶品！
「サバ缶」おつまみ』



著・きじまりゅうた

「サバ水煮缶」で
楽しむおつまみ
66 レシピ！

5万部突破！

■■■■■■■■■■■本件に関するお問い合わせ先■■■■■■■■■■■

株式会社青春出版社プロモーション部 西尾春香

TEL:03-3202-1212／ Mobaile:080-1229-3700／FAX:03-3203-5130 ／Mail:h-nishio@seishun.co.jp