



テレビ朝日
土井 善晴

土井善晴の素材のレシピ



秀和システム
吉田 麻子
一肉一菜おかず

1品作れば簡単さに驚き、
もっと作ってみたいくなる！
冷蔵庫にある素材で
サッと作れる300レシピ。
食卓にもう1品というとき便利な1冊です。

メイン材料は一種類の肉と
一種類の野菜だけだから、
買い物がラク、調理がカンタン、
そのうえ栄養満点でおいしいものばかり。
忙しくてもパパッと作れる
肉野菜レシピが満載です。