

緊急のご案内

11月28日(火)のSTV(16:00~)

『どさんこワイド』で本書が紹介

されます。12月1日(金)には北海道新聞(1面)に広告も

タイトル

ビーツ! ビーツ! ビーツ!

免疫力を高める北のスーパー健康野菜ビーツの食べ方

著者 山崎志保 [フード・エディター] 体裁 A5判並製100頁オールカラー

定価 本体1500円+税(税込1650円)

絶賛発売中



ビーツピクルスの
キャロットラペ

材料 (2人分)

ビーツピクルス … 50g
にんじん … 1本(200g)
塩・胡椒 … 各適量

A

レモン汁 … 大さじ2
オリーブオイル … 大さじ2
酢 … 大さじ1
てんさい糖 … 小さじ1/2
醤油 … 小さじ1/2

作り方

- 1 ビーツピクルスは千切りにする。にんじんは皮をむいて千切りにする。
- 2 1に軽く塩を振って混ぜ合わせ、そのまま10分程度おく。
- 3 ボウルにAを入れて軽く混ぜ合わせる。
- 4 キッチンペーパーで2の水気を取り、3のボウルに入れて混ぜ合わせる。塩、胡椒で味を調える。

memo

フランス産の定番、ビーツピクルスを加えると栄養価も風味もレベルアップ。オレンジ果汁やグレープフルーツの果肉をちぎって入れてもOK。冷蔵庫で3~4日の保存が可能。

20

21

在庫をご確認のうえ、ぜひご注文をお願いします。

ご注文は下記にご記入の上→寿郎社 FAX011-708-8566

注文票

<p>地小版 流通センター 方小版 取扱品</p> <p>●書店名</p> <p>●御担当者名</p>	<p>●発行 寿郎社</p>	<p>●発注日</p> <p>月 日</p>	<p>●備考</p>
	<p>●注文数</p> <p>冊</p>	<p>●者名 山崎志保 [フード・エディター]</p> <p>●書名 ビーツ! ビーツ! ビーツ! 免疫力を高める北のスーパー健康野菜ビーツの食べ方</p> <p>●定価: 本体 1500 円 + 税</p> <p>●ISBN 978-4-909281-44-9 C0077</p>	