【電子書籍無料キャンペーン5/18 5/20のお知らせ!

】『理系出身じいじのホットクックでらくらく離乳食: 【離乳食 完了期向け】冷凍保存できる20メニュー』好評発売中



○内容

この本は子育てにかかりきりのママやパパのために、調理家電のホットクックを使って、再現性 良く楽に手作り離乳食の作り方を提供するためのレシピ本です。

2021年1月29日 に発売以来ご好評をいただいております。

この度感謝の意味をこめまして、<u>5月18日 (火)</u> 17:00より3日間 無料キャンペーンを実施しますのでお知らせします。

kindleアンリミテッドの会員でない方でも期間限定で無料でダウンロードできます。 くわしくはこちらをチェックしてください↓

https://ruacp.com/easy-baby-food-recipe-using-hot-cook/

離乳食メニューを考えたり、手間をかけて調理したりすることなく、時間を有効活用できるレシ ピについて紹介しています。

レシピを活用することで、効率的に離乳食作りをすることができ、調理している間に別のことが できます。調理家電のホットクックは、火を使わずに材料を切って入れれば後はお任せです。

世の中の多くのレシピ本に見られる「調味料適量とか、塩少々」といった曖昧さをなくして、電子はかり(キッチンスケール)を使ってきっちり塩分量を計測しているところが特徴です。そのため誰が作ってもちょうど良い味付けの離乳食が再現できます。

砂糖は不使用で、塩、味噌、醤油以外の調味料は使用していないヘルシーなメニューになっています。市販の離乳食よりも手作りが一番安心です。

○目次

■まえがき

■序章:じいじが離乳食をホットクックで作ろうと思ったわけ

1章ホットクックで作る体に優しい離乳食メニュー20選

パート1 煮物

- 1. かぼちゃと野菜の煮物
- 2. 麻婆なす
- 3. さつまいもとひき肉の煮物
- 4. 鶏ささみと野菜の卵煮
- 5. ミートソース
- 6. サバ缶のアクアパッツア
- 7. 八宝菜

パート2 蒸し物

- 8. シャケのちゃんちゃん蒸し
- 9. しらすと野菜蒸の蒸し物の材料
- 10. さつまいもとほうれん草のオイル蒸し

パート3 ご飯もの

- 11. シャケと舞茸の炊き込みご飯
- 12. しらすとわかめの炊き込みご飯

パート4 スープ、シチュー

- 13. クリームシチュー
- 14. カリフラワーのポタージュスープ
- 15. にんじんのポタージュスープ
- 16. 里芋のポタージュ
- 17. ブロッコリーのポタージュ
- 18. 小松菜卵スープ

パート5. デザート

- 19. りんごのコンポート
- 20. かぼちゃのプリン

2章乳幼児に適した塩分量が重量0.2%である理由

- 1 大人が美味しいと感じる塩分量は0.6%
- 2 離乳食メニューを作る上で押さえておきたい1日に食べる幼児食の量
- 3. 幼児と大人の1日の食塩摂取量について
- 4. 塩以外の調味料を複数使う場合に簡単に計算するスプレッドシート
- 5. 塩分を含む食材を使ったときの0.6%または0.2%の塩分量の調味料を計算するスプレッドシート
- 6. 塩抜きわかめなどの食材の塩分量について

3章離乳食の冷凍保存期間、あると便利な器具

- 1. 離乳食の冷凍保存期間について
- 2. 離乳食作りにあると便利な器具

4章 なぜホットクックの投資額が1年以内に回収できるのか?

- 1. 1 食あたりの食費の前提条件
- 2. 1人暮らしの働き盛りの男性、または女性で夜は毎日外食をしているケース
- 3. 外食の頻度はそれほど多くない夫婦2人の世帯の場合
- 4. 電気代について

5. 第3章のまとめとホットクックのメリット

■補足

- 1)調味料が複数あった場合の0.6%となる塩分量の計算式
- 2)塩分を含む食材を使った場合に、0.6%塩分量となる調味料の重量計算表の計算式
- 3)ホットクックで作るホワイトソースの作り方
- 4)使用している塩の写真

■おわりに

くわしくはこちらをチェックしてください↓

https://ruacp.com/easy-baby-food-recipe-using-hot-cook/

○読者の声(本のレビューより)

調味料で味噌や醤油を使う場合に、入力するだけで簡単に計算してくれるスプレッドシートがついていて、とても便利でした。ホットクックは便利とはいっても値段で足踏みしていましたが、一年以内に初期投資が回収できる論理的な説明があり、背を押されました。この本を参考に初めての離乳食作り、さっそく挑戦してみます。写真も説明文も分かりやすく、私にでも簡単に作れそうで楽しみです。

○著者略歴

こうちゃん

茨城県に生まれる。大学、大学院(米国)とも理系で、専門は電気工学。大手メーカーでエンジニア、マネージャーとして勤務。還暦を機に残業のない職場に転職。趣味はアートやクラシック音楽鑑賞、英語、料理。還暦を過ぎてから趣味の1つである料理をする時間が増えて、2018年に導入したホットクックで作ったメニューはのべ150を超え、ブログでも発信を続けている。2019年に2人の孫に恵まれる。子育てに多忙な娘たちと孫たちのために離乳食メニューを作り始める。生涯挑戦をモットーに料理以外にも好きなことに挑戦し楽しく日々を過ごしている。

ブログ https://globalk-m.com

Twitter https://twitter.com/GlobalKochan

Generated by ぷれりりプレスリリース

https://www.prerele.com