ポリ袋を使ったヘルシーで健康的な調理法『油を使わずヘルシー調理！ポリ袋レシピ』が話題！早くも増刷!!

株式会社アース・スターエンターテイメント（本社：東京都渋谷区、代表取締役 幕内和博
http://earthstar.jp/
）より８月末に出版したお料理本『油を使わずヘルシー調理！ポリ袋レシピ』早々増刷！

ＴＢＳテレビ「朝ズバッ！」で特集され健康を目的にされた高齢者や時短家事、家族の健康を目的にされた主婦層を中心に爆発的に売れております。

『油を使わずヘルシー調理！ポリ袋レシピ』とは・・・
⇒ポリ袋の空気を抜き半真空状態にした調理法

◆メリットは・・・
◎ポリ袋1枚とお湯があれば和洋中、デザートまで何でも作れる！
◎調理の油を使わないのでカロリー大幅カット！
◎ポリ袋の空気を抜き半真空状態にするため普段よりも少ない調味料
でしっかり味が付く。調味料はいつもの約半分でＯＫ！
◎半真空調理なので、時短、栄養素そのまま、煮崩れなし！
◎熱伝導率も良いため安い食材でも驚く程柔らかく、美味しくなる！
◎一つのお鍋で一度に複数のメニューが作れる！
◎作り置きして冷凍保存も可！
◎調理器具の洗い物なし！

◎お忙しい主婦の方 ◎独身の皆さま ◎油を控えたダイエット中の方
◎健康や体型を気にされている方 ◎ご高齢の皆さま
◎低カロリーで美味しいお料理が食べたい方
◎ズボラさん などなど
様々な方のあらゆるニーズにお応えできて、更に“どこのスーパーでもらえるポリ袋”を
使うという超画期的な万能調理法 それが！『油を使わずヘルシー調理！ポリ袋レシピ』

≪収録メニュー≫
◆肉のおかず…豚肉のしょうが焼き、揚げないヘルシー唐揚げ、チャプチェ、レバニラ炒め、煮込ハンバーグ、ホイコーロー、チキンのクリーム煮、麻婆豆腐、ローストビーフ、ポークのとろりピカタ風、ヘルシー！チキンナゲット、バンバンジー、肉じゃが、チキンのバルサミコ煮、豚肉のごまマヨネーズ、ソーセージのラタトゥイユ、鶏肉と白菜のさっぱり煮、揚げないヘルシーコロッケ、豚の角煮、ビーフシチュー 計２０品

◆魚のおかず…さばのみそ煮、鮭のタルタルソース、えびのチリソース、かじきのトマト煮、さばの甘酢あんかけ、とろ～りかに玉、ツナとキャベツの中華マヨ、鮭のちゃんちゃん焼き、かじきのバターソース、ツナと卵のとろっと煮、えびと豆腐の中華煮、ぶり大根、さんまの甘煮
計１３品

◆野菜のおかず…さわやかザワークラフト、ほうれん草のポーチドエッグのせ、かぼちゃの甘煮、トマトの卵炒め、ポテトサラダ、おからの煮物、にんじんのホットサラダ、白菜のクリーム煮、大豆のひじき煮、もやしとにんにくの芽の卵炒め、豆腐と野菜の中華風サラダ、丸ごと玉ねぎのスープ煮、切干大根の煮物、ピリ辛中華れんこん、厚揚げとじゃがいもの煮物 計１５品

◆汁／スープ…具だくさん豚汁、キムチチゲ、ツナのすいとん汁、春雨スープ、具だくさんミネストローネ、サムゲタン風スープ、野菜のクリームスープ、鮭のつみれ汁、野菜の豆乳スープ、じゃがいものカレースープ 計１０品

◆ご飯／麺…ナポリタン、カルボナーラ、あんかけ焼きそば、野菜たっぷりちゃんぽん、ジャージャー麺、中華風ニョッキ、牛丼、三色そぼろご飯、チキンドリア、トマトのリゾット、チキンオムライス、炒めないチャーハン、中華おこわ 計１３品

◆デザート…さつまいもの羊かん、レアチーズケーキ、バニラアイス／カスタードクリーム、りんごのコンポート 計４品

『油を使わずヘルシー調理！ポリ袋レシピ』が皆さまの食卓に“笑顔”と
“健康”をお届けします。

≪書籍概要≫
タイトル：油を使わずヘルシー調理！ ポリ袋レシピ
著者：川平秀一
仕様：新書版/１６０ページ/オールカラー
価格：１，０００（税別）
発売日：２０１２年８月２５日
ＩＳＢＮ：９７８－４－８０３０－０３７６－５
Hidekazu Kawahira

≪著者プロフィール≫
川平秀一 ［カワヒラヒデカズ］
1949年鹿児島県生まれ。コルドンブルー料理学校卒。レストランに勤務しながら料理文化を学ぶ。帰国後は、白馬ロイヤルホテル、斑尾東急ホテル、ホテルコートランドの総料理長を歴任。1991年には、アメリカンカリナリークラッシック世界料理コンテストに選抜され、ホット・コールド部門で銀メダル獲得。2001年よりアポプラスステーション株式会社商品開発センター所長に。以後「真空調理」の普及に務める傍ら、一流ホテルなどで用いられるこの調理法を家庭用に独自開発。フードデザイン研究所代表。真空低温調理研究会理事。

お料理本の紹介、川平さんへの取材、お料理教室企画、本のプレゼントなど是非ご検討願います。ご興味をお持ち頂けましたら本、資料をお送りします。お手数ですがご一報願います。

――――――■当プレスに関するお問い合わせ先――――――
社名： 株式会社アース・スター エンターテイメント
URL：http://earthstar.jp/
住所：150－0036 東京都渋谷区南平台町16－17 渋谷ガーデンタワー11階

TEL：03-5457-1471
FAX：03-5457-1473
担当者：木村麗子
E-mail：r-kimura@earthstar.jp

Generated by ぷれりりプレスリリース
https://www.prerele.com