

有元葉子

段取り八分

はちぶ

段取り力があれば、

「段取り八分、仕事二分」という言葉がありますが、料理も、準備や段取りをしつかりしておけば、スムーズに仕上がります。料理を楽しむようになります。有元さんがごく自然に行っている、合理性に裏打ちされた工夫を。



段取り力があれば、

無駄なく
過不足なく
おいしく

段取り八分、仕事二分という言葉がありますが、料理も、準備や段取りをしつかりしておけば、スムーズにおいしく仕上がります。料理を楽しむようになります。

有元さんがごく自然に行っている、合理性に裏打ちされた工夫と、心躍る愉しさを。

料理の段取りには

心躍る愉しさがありません

2025
5/19月
申込締切

5/29木
配本予定

著者紹介 有元葉子 ありもと・ようこ

素材の持ち味を生かし、余分なものを入れない引き算の料理が人気。自分が本当によいと思える食材を使い、心と体が納得するシンプルなおいしさを追求。

東京・田園調布で料理教室「cooking class」を主宰し、自由な発想でレッスンをを行う。「shop281」では、自身が使う基本調味料や油が揃う。
www.arimotoyoko.com



無駄なく
過不足なく
おいしく



- 目次より
- ・フライドチキン&フライドポテト
 - ・元祖キャベツメンチ
 - ・ロールキャベツ
 - ・贅沢焼売
 - ・ベトナム風焼き肉
 - ・和風ハンバーグ献立
 - ・鶏肉のローズマリー焼きと
 - ・玄米ご飯のブレンド
 - ・豆あじの南蛮漬け
 - ・サーモンのエスカベッシュ
 - ・ベトナム風揚げ春巻き
 - ・中華風刺し身サラダ
 - ・厚揚げで作る白あえ
 - ・グリーンサラダ
 - ・いろいろな野菜のグリルプレート
 - ・野菜のグラタン
 - ・玉ねぎのクリスピータルト
 - ・大根餅
 - ・五目中華スープ
 - ・トマトソースのショートパスタ
 - ・揚げミニピッツァ
 - ・特製ハンバーガー
 - ・スペシャルミックスサンド
 - ・カスタードサンドイッチ
 - ・精進ちらしずし
 - ・細巻きずし
 - ・野菜かき揚げのぶっかけうどん
 - ・お雑煮
 - ・和の朝ごはん
 - ・蒸しパンの朝ごはん
 - ・大麦とあずきの朝ごはん
 - ・三色弁当
 - ・和のお弁当
 - ・洋風弁当
 - ・だし汁をストック
 - ・めんつゆをストック

B5変型判(257×190mm)／並製／4C／頁数144頁／ISBN978-4-487-81820-4／C2077／予価2,420円(本体2,200円+税10%)

貴店印	注文数	東京書籍	〒114-8524 東京都北区堀船2-17-1 出版事業部 TEL03-5390-7531	FAX03-5390-7538
	冊	新刊	はちぶ 段取り八分 ありもとようこ 有元葉子	
	ご担当者名：			
	様	B5変型判(257×190mm)／並製／4C／頁数144頁／ ISBN978-4-487-81820-4／C2077／予価2,420円(本体2,200円+税10%)		

※取次店様からの見計らい配本はございません。お手数ですが必要部数を記入の上ご返信お願いいたします。発注ご担当者名も必ず明記下さい。