

9

月号のお知らせ

9月号は8月21日(土)発売です。

毎月21日発売

定価530円
(本体505円)

※一部地域では発売日が異なります。
※内容は変更になる場合があります。

おいしい料理を、きちんと手づくりしたいから

NHK きょうの料理

第1週*%o~9月2日

値段も安定、どんな食材とも相性よし、
冷やしても温めてもおいしい豆腐。
ご飯がすすむ、バラエティーに富んだ味をお届けします。
《特集》

ご飯がおいしい! 豆腐おかず

- 【和風のおかず】豆腐とさばのあっさり煮——野崎洋光
- 【中国風のおかず】豆腐と豚バラのスープ煮——パン・ウェイ
- 【エスニック】豆腐と鶏肉のスパイシー焼き——荻野恭子
- 【おつまみおかず】肉巻き豆腐と野菜の串カツ——瀬尾幸子

★テキスト特別企画

保存版 トマト缶・
オリーブ油・チーズ
使いこなしレシピ

河村みち子・重信初江

キッチンに常備の洋風食材で
定番&アイデアメニューをどうぞ。



第2週*9月6~9日

敬老の日を前に、シニア向けのレシピを紹介します。
健康食材を使ったメニューや便利な常備菜、1人分でもつくりやすい料理の4日間です。
《特集》

おいしく長生き! シニアの元気レシピ

- 【らくらく長生きごはん】切り干し大根と手羽中のコチュジャン煮——奥村彪生
- 【らくらくストックごはん】彩りスープかけごはん——松本忠子
- 野口流さけフレーク——野口日出子
- 【らくらく1人分ごはん】白身魚のクリームシチュー——白井操



第3週*9月13~16日

キッチンにおじゃまします 海の見える台所——飛田和緒
実況! 20分で晩ごはん 鶏肉の治部煮もどき——杵島直美
チーズで和風おかず チーズ肉じゃが——マロン
じっくりがおいしい ビーフストロガノフ——田中健一郎



第4週*9月20~23日

京のおばんざいレシピ じゃがいもと刻み昆布のあっさり煮——杉本節子
楽しい! 手づくりスイーツ スイートポテト——高木康政
地元の味をいただきます~北海道常呂町~
これが定番! 帆立て料理/これは驚き! 帆立てで新定番——グッチ裕三

