

TBSテレビ おびゴハン！
北斗晶と有名シェフの厳選レシピ128品 (レタスクラブMOOK)



発売日: 2018年6月18日
出版: KADOKAWA / 角川マガジンス
著者: TBS, 北斗晶
PDF

この商品はタブレットなど大きいディスプレイを備えた端末で読むことに適しています。
また、文字列のハイライトや検索、辞書の参照、引用などの機能が使用できません。

放送1周年を迎えた人気料理番組「おびゴハン！」初のレシピ本が登場！
東京で最も注目される有名料理店のシェフ8人が作る「主菜」と、番組MCの北斗晶が主菜の余った材料を使って5分でパパッと簡単にできる「副菜」を考案。

本書では、番組で反響の大きかったレシピを厳選し、主菜54品、副菜54品、コラムでそのほかの副菜20品の全128品を毎月ごとに掲載。
季節ごとに旬の食材を活用したレシピで栄養バランスも抜群。
また、北斗晶の「食について」「家族での食事」「健康など」についてのインタビューも掲載。

<https://k2s.cc/file/684b23d1f3c99/69mIWFjbq.pdf.rar>