

NHKきょうの料理ビギナーズ 2017年5月号 (NHKテキスト)

TV = 手軽にたっぷり! 春の味

NHKテキスト

# きょうの料理 ビギナーズ

5  
2017 MAR

10 60




おいしい&ヘルシー

## 野菜ストックで ラクラクごはん!

まずは野菜ストック!  
— 塩コショウ、レンジ、ゆでる

まずは野菜冷凍!



野菜のつぼみ、  
もたたく、おいしく  
お料理しましょう



TV

5月1日～5月29日


第1回 土曜日(月～木)午後9:25～9:30

第2回 土曜日(月～木、毎月第1)午前11:25～11:30

第3回 土曜日(月～木、毎月第1)午後10:40～10:45

### 手軽にたっぷり! 春の味

おキャベツ、新じゃが、鶏たまご、春にんじん、ひら、グリーンアスパラガス、しらたき、おひかめ



発売日: 2017年4月21日

出版: NHK出版

PDF

