

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

放送開始  
2012年4月10日

10分番組 60分番組





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!  
ピーマン、レンコン、ゆで豆

まずは野菜冷凍!



野菜のつぼみ、  
もたたく、おいしい  
料理が完成!

TV

5月1日～5月29日




第1回：5月1日(月～水)午後9:25～9:30

第2回：5月8日(月～水、第1回)午後11:25～11:30

第3回：5月15日(月～水、第2回)午後10:40～10:45

### 手軽にたっぷり! 春の味

おろしニンニク、唐揚げ、おろしニンニク、春にんじん、ひら、アスパラガス、しらたき、おろしニンニク



発売日: 2017年4月21日

出版: NHK出版

PDF

