

●弊社HP: [www.gbnet.co.jp](http://www.gbnet.co.jp) ●FAX: 03-3221-8814 TEL: 03-3221-8013 ●営業責任者: 峯尾  
 ●取次: トーハン・日販・大阪屋・大洋社・栗田・中央社 ●取引コード: 3247 ●常時入帳可商品

簡単においしく作れて、いま流行りの「おにぎらず」ですが、そのおにぎらずで、新学期のお弁当作りを簡単にしてしまおう！という本が出来上がりました。

## おにぎらずでおべんとうを作ろう 簡単レシピ100(仮)



新学期をむかえる時期、お子さんのお弁当づくりや遠足、はたまたママ友とのパーティー。お母さんは大変です。そんな時には子どもも喜ぶような見た目と具材で、簡単に作れるおにぎらずのおべんとうは如何でしょうか？

材料は、日常で手に入るものが中心です。この本は忙しいお母さんのための「おにぎらずレシピ」集です。

内容(仮)

- おにぎらずの作り方
- おにぎらずの毎日のお弁当 30品
- おにぎらずで運動会・遠足のお弁当 30品
- おにぎらずでママさんパーティー 30品
- おにぎらずアイデア集 10品



著者: 郷知詠子(ごう ちえこ)

料理研究家、フード・アドバイザー。

東京・世田谷区で簡単でも豪華に見えて、体にもやさしい、トレンドも取り入れた料理とコーディネートサロン(料理教室)を主宰。

こだわりの農園のコンフィチュール「郷知詠子の農園旬果実」を作成販売。これまでの著作:『シリコンスーマーで作る野菜たっぷりレシピ』(東京書店)

※タイトル及び内容に関しては仮のもので、詳細については変更の可能性があります。

条件: 新刊委託 指定締切: 4月12日

貴店印

冊

おにぎらずでお弁当を作ろう  
簡単レシピ100(仮)

2015年4月22日発売予定 予価: 1200円+税

著者: 郷知詠子 B5判 オールカラー 並製 112P

ISBN: 978-4-906993-19-2

発行・発売: (株) G.B