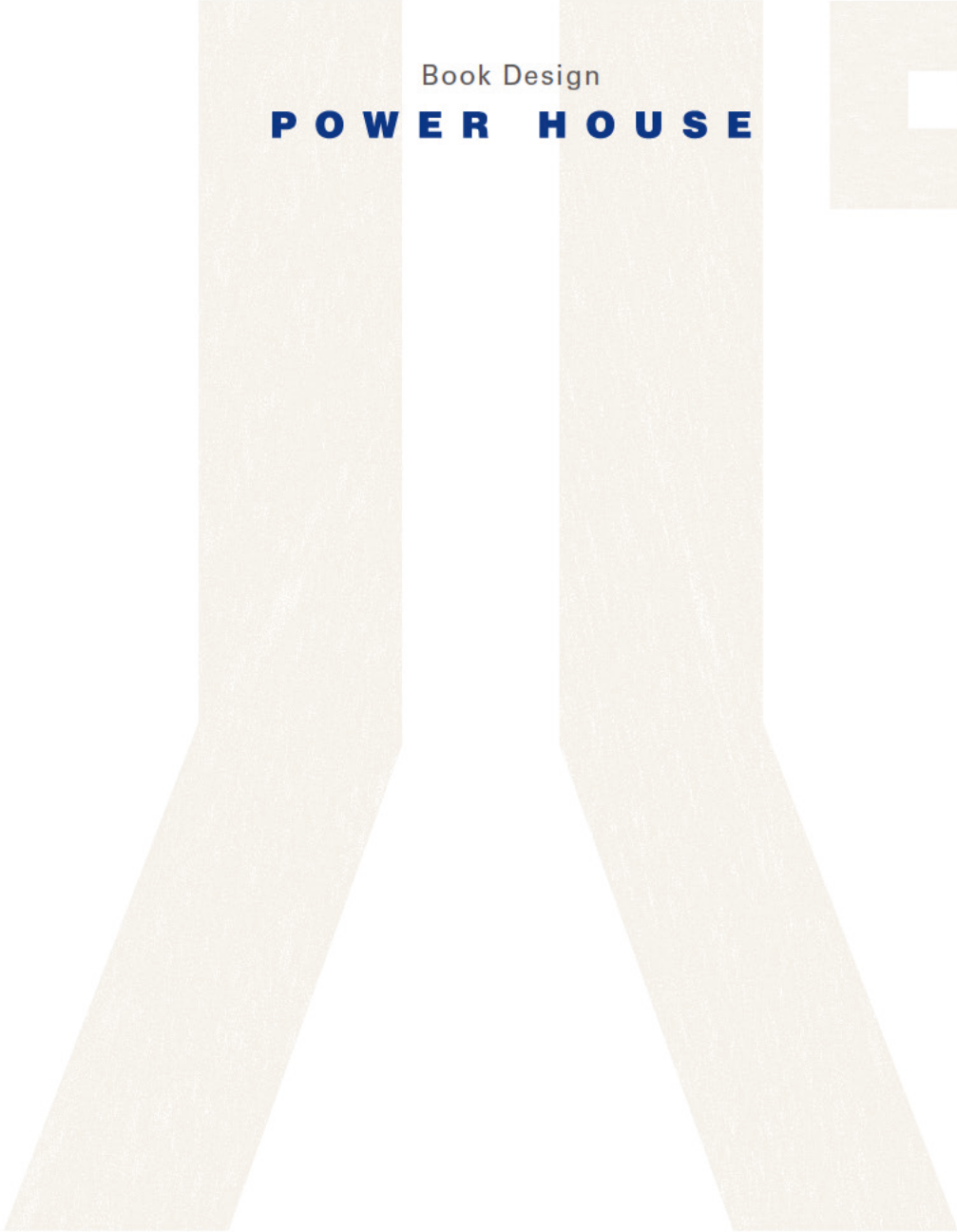
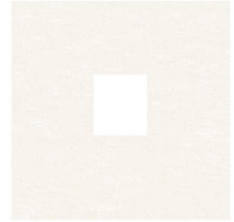


Book Design

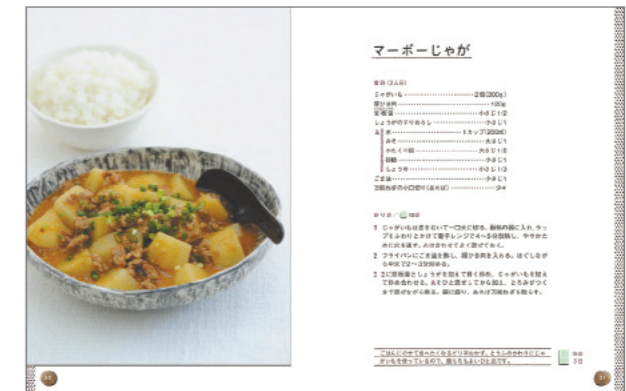
**POWER HOUSE**



『野菜のミニおかず210』  
 『きょうのスープ101』  
 『とうふのおかず102』  
 『もっと  
 野菜のミニおかず222』



『じゃがたまにんじん おかず帖』



『魔法びんでゆでるだけ  
おいしい豆のおかず』



魔法びんでゆでるだけ  
おいしい豆のおかず  
牛尾理恵

失敗知らず簡単に作れる  
体にいい毎日のおかずと  
作りおきのおかず

『家族のこんだて』



ベターホームの  
家族のこんだて

ほんとうに  
使える！  
毎日の献立



魔法びんでゆでるだけ  
おいしい豆のおかず  
失敗知らず簡単に作れる毎日のおかずと作りおきのおかず  
牛尾理恵

この本について

献立作りごころ

献立作りを楽しく、健康的にするには、食卓に彩りを添えることが大切です。彩りを添えるには、豆がおすすめです。豆はたんぱく質が豊富で、ビタミンやミネラルも豊富に含まれています。また、豆は調理が簡単で、忙しい毎日でも手軽に作ることができます。本書では、豆を使った簡単でおいしい献立をご紹介します。

野菜とチキンのグラタンの献立

野菜とチキンのグラタン

作り方

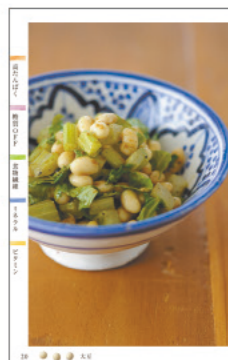
1. チキンを一口大に切る。トマトは1cm厚にスライスする。オリーブオイルを熱し、鶏肉を炒める。トマトを加えて炒める。野菜を加えて炒める。牛乳を加えて煮込む。チーズを加えて焼く。



ひよこ豆のカレー

- 材料（2人分）
- ゆでたひよこ豆(100g).....約100g\*
  - 合いびり肉.....70g\*
  - たまねぎ.....1個(100g)
  - しょうが.....1cm
  - トマト.....1個(100g)
  - オリーブ油.....小さじ2
  - カレー粉.....小さじ2
  - 豆の旨み液.....小さじ1.5
  - 砂糖.....小さじ1
  - しょうゆ・ケチャップソース.....各小さじ1
  - こしょう.....少々
  - ナンプラー油.....少々

- 作り方
- 1 トマトは1cm厚に切る。たまねぎ、しょうがはみじん切りにする。
  - 2 フライパンにオリーブ油、しょうがを熱し、油が引いたらたまねぎ、しょうがを加えて炒める。焦げかわったら、豆の旨み液とカレー粉を加えて炒める。
  - 3 豆を加えて煮込む。
  - 4 豆が柔らかくなったら、砂糖、ケチャップ、ナンプラー油を加えて煮込む。



大豆とセロリのクミン炒め

- 材料（2人分）
- ゆでた大豆(缶詰).....約100g\*
  - セロリ(葉なし).....1本(100g)
  - クミン(粉末).....小さじ1
  - 醤油.....小さじ1
  - こしょう.....少々
  - オリーブ油.....小さじ2

- 作り方
- 1 セロリの葉は1cm厚に切る。葉は1cm幅のざく切りにする。
  - 2 フライパンにオリーブ油を熱し、セロリを加えて炒める。大豆を加えて炒める。最後に醤油、こしょうを加えて炒める。

青大豆のツナ炒め

- 材料（2人分）
- ゆでた青大豆(缶詰).....約100g\*
  - ツナ.....小70g(100g)
  - しょうゆ.....少々
  - 砂糖(粒状).....小さじ1
  - オリーブ油.....小さじ2

- 作り方
- 1 フライパンにオリーブ油を熱し、ツナを加えて炒める。大豆を加えて炒める。最後にしょうゆ、砂糖を加えて炒める。



野菜とチキンのグラタンの献立

野菜とチキンのグラタン

作り方

1. チキンを一口大に切る。トマトは1cm厚にスライスする。オリーブオイルを熱し、鶏肉を炒める。トマトを加えて炒める。野菜を加えて炒める。牛乳を加えて煮込む。チーズを加えて焼く。

トマトサラダ

作り方

1. トマトは1cm厚にスライスする。オリーブオイルを熱し、鶏肉を炒める。トマトを加えて炒める。野菜を加えて炒める。牛乳を加えて煮込む。チーズを加えて焼く。

『おかずのタネ』

作りおきで何回でもおいしい  
おかずのタネ

おかずのタネは……

- ☑ 日もちがする
- ☑ そのまま食べられる
- ☑ アレンジできる

一度作ると、何回もおいしいタネ **30**

『ビル・グレンジャーのシークレットレシピ』



おかずのタネ

101 鶏肉のタネ	102 エビのタネ	103 豚肉のタネ	104 牛肉のタネ
105 魚のタネ	106 野菜のタネ	107 豆腐のタネ	108 揚げ物のタネ
109 揚げ物のタネ	110 揚げ物のタネ	111 揚げ物のタネ	112 揚げ物のタネ
113 揚げ物のタネ	114 揚げ物のタネ	115 揚げ物のタネ	116 揚げ物のタネ
117 揚げ物のタネ	118 揚げ物のタネ	119 揚げ物のタネ	120 揚げ物のタネ
121 揚げ物のタネ	122 揚げ物のタネ	123 揚げ物のタネ	124 揚げ物のタネ
125 揚げ物のタネ	126 揚げ物のタネ	127 揚げ物のタネ	128 揚げ物のタネ
129 揚げ物のタネ	130 揚げ物のタネ	131 揚げ物のタネ	132 揚げ物のタネ

27 マッシュポテト

マッシュポテトの作り方

材料: じゃがいも、バター、塩、こしょう

作り方: 1. じゃがいもを洗い、皮をむき、大きめに切ります。2. 鍋に水を入れ、じゃがいもを入れて沸騰させます。3. 柔らかくなったら、水気を切り、鍋に戻し、バターを加えて混ぜます。4. 塩とこしょうを加えて仕上げます。

ボンダイビーチ Bondi Beach

ボンダイビーチの魅力を紹介します。

スパイシーなローストパンプキンとフェタチーズ、オリーブのサラダ

材料: パンプキン、フェタチーズ、オリーブ、ニンニク、塩、こしょう

作り方: 1. パンプキンを洗い、皮をむき、大きめに切ります。2. 油を熱し、パンプキンを入れて揚げます。3. フェタチーズ、オリーブ、ニンニクを加えて混ぜます。4. 塩とこしょうを加えて仕上げます。

お弁当の詰めるコツ

お弁当のいたみを防ぐコツ

食欲そとる どりチャーシュー弁当

さっぱりヘルシー さけ弁当

ごはんとおかずの組み合わせを提案しています。

ネクタリンとプラムのタルト

材料: タルト生地、ネクタリン、プラム、砂糖、バター

作り方: 1. タルト生地を準備します。2. タルト生地を型に入れて、バターを塗ります。3. ネクタリンとプラムを切ります。4. タルト生地の上に果物を並べ、砂糖を加えます。5. 180℃で30分焼きます。

『サダハル・アオキのお菓子』



『おいしいパリ暦』



ラムロゼン  
アドバイス  
75%ぐらいのかなりビターなもので上掛け(コーティング)をするっていうのが、  
最後の流れのような気がします。

分量  
・37x27cmのカード1枚分

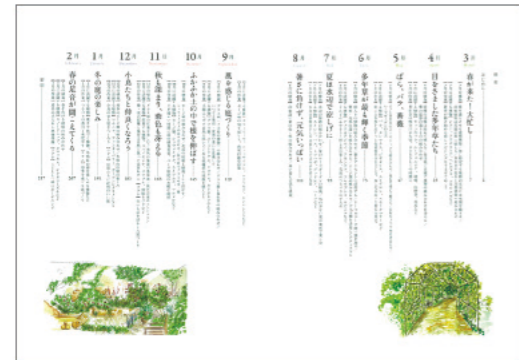
材料  
チョコレート コーティング 仕上げ  
・フランボワーズのビュレ 44g ・ビターチョコロゼット 436g (1kgあたり80%) ・糖粉シートの粉 124g  
・生クリーム 99g  
・ミルクチョコレート 787g (1kgあたり80%)

作り方  
1. 平らな板の上に、生クリームを  
入れないようにフィルム  
(100センチ)をビスケット  
で固定して置く。  
2. 厚さ 30mm 厚さ 1cm の  
糖粉を塗布し、粉になる  
ようにふる。生クリーム  
シートで両面を覆って固定  
する。粉とフィルムもチ  
ップで取っておく。

作り方 (P. 88~90)  
A. フランボワーズを作る  
B. ガナッシュをカードに流し込み、カットする  
C. コーティングする



『オーガニックで  
ここまでできる!』



左  
『フジ子・ヘミング  
我が心のパリ』



右  
『フジ子・ヘミング  
運命の力』



『毎日が発見』



『詩とファンタジー』



平成25年10月1日、皇居の御所で皇太子ご臨幸に際して。皇太子殿下、皇太子妃殿下、皇太子ご臨幸に際して。皇太子殿下、皇太子妃殿下、皇太子ご臨幸に際して。



皇太子ご臨幸に際して。



マンサウ

### 御所のお庭 新春特別編

## 草木に寄せたお歌でつづる 両陛下の慈しみと愛

古 昔、皇宮には御所のお庭がありました。皇太子殿下、皇太子妃殿下、皇太子ご臨幸に際して。皇太子殿下、皇太子妃殿下、皇太子ご臨幸に際して。

皇太子殿下、皇太子妃殿下、皇太子ご臨幸に際して。皇太子殿下、皇太子妃殿下、皇太子ご臨幸に際して。



シラカバ



## 玄侑宗久

年齢を重ねると、人は命との付き合い方を 知るようになる

玄侑宗久は、今年で90歳になる。玄侑宗久は、今年で90歳になる。玄侑宗久は、今年で90歳になる。

## 野際陽子さん

74歳 きれい元気 4つの秘密

野際陽子さんは、今年で74歳になる。野際陽子さんは、今年で74歳になる。野際陽子さんは、今年で74歳になる。

玄侑宗久のインタビュー記事の続き。玄侑宗久は、今年で90歳になる。玄侑宗久は、今年で90歳になる。玄侑宗久は、今年で90歳になる。

## おもしろいお話

おもしろいお話。おもしろいお話。おもしろいお話。おもしろいお話。



Sunday, May 25, 2014 Asahi Weekly EVERYDAY ENGLISH

### Say It Right

英語でどう言う？

**1 判定勝ちする**

The boxing champion defended his title by winning a ( ) over the challenger.

そのボクシングチャンピオンは、判定勝ちでタイトルを防衛に成功した。

a. comparison b. decision  
c. contrast d. division

**2 連勝**

Our soccer team's six-game-winning ( ) stopped last night and we had our first loss.

我々のサッカーチームの連勝記録は、6ゲームストップの壁にぶつかった。

a. stretch b. length  
c. extension d. streak

**3 一へ勝ち進む**

When I was a junior high school student, I participated in the prefectural English speech contest. I got through the qualifying round and ( ) to the final round.

中学時代に英語のスピーチコンテストに参加しました。予選を通過して、決勝ラウンドまで勝ち進みました。

a. performed b. swept  
c. advanced d. demanded

**4 不戦勝になる**

Because my opponent was forced to pull out of the tennis tournament with a foot injury, I won the first match by ( ).

私の相手が足の怪我でテニストーナメントから不参加を断念したため、初戦は無条件勝利だった。

a. omission b. default  
c. force d. foul play

**5 一から出直す**

After the poor performance, the grand champion said he would be starting the next tournament with a ( ) slate and hoped to do better.

悪戦苦闘に終わった後、優勝者は次回は一から出直して、もっといい成績を収めたいと語った。

a. polished b. white  
c. beautiful d. clean

**6 一掃勝負**

Last year, the Rakuten Eagles beat the Yomiuri Giants 9-0 at home in the final game of the ( ) Japanese Series.

昨年、楽天イーグルスは本拠地で打ち破った読者の巨人との日本シリーズ最終戦で、9対0という大差で勝利しました。

a. break b. pick  
c. best d. wave

**ANSWER**

1. [解答] b. decision 「判定勝ち」は win a match by default で「無条件勝利する」という意味で「判定勝ち」は、勝敗の判定が明確な場合に使用される。2. [解答] d. streak 「連勝」は、連続して同じ結果が続くことを指す。3. [解答] c. advanced 「勝ち進む」は、競争や試験などで進んでいくことを指す。4. [解答] b. default 「不戦勝」は、相手が出場しなかった場合に勝利を宣告することを指す。5. [解答] d. clean 「一から出直す」は、失敗や挫折後に完全にやり直してやり直さなければならないことを指す。6. [解答] c. best 「一掃勝負」は、大差で勝利することを指す。

### Amazon, Googleにも 聞いてみた 仕事ができるってどんな人?

上司の性格を知って、必要とされる存在になれ!

特別に選んだ 調整型上司

プロ意識に満ちた 実務型上司

ビジョンを掲げる 夢想型上司

### 40代男性の平均年収486万円

高収入の40代男性のオドロキの生涯

収入のピークは男性が50代、女性は30代

### 横回しは世界共通 出世したけりヤタバコ吸え

横回しは世界共通

出世したけりヤタバコ吸え

### 高収入の40代男性のオドロキの生涯

収入のピークは男性が50代、女性は30代

高収入の40代男性のオドロキの生涯

### 40代こそ最後の輝けに出ろ

40代こそ最後の輝けに出ろ

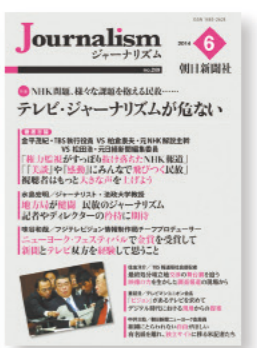
40代こそ最後の輝けに出ろ

### 私のプロフィール

私のプロフィール

私のプロフィール

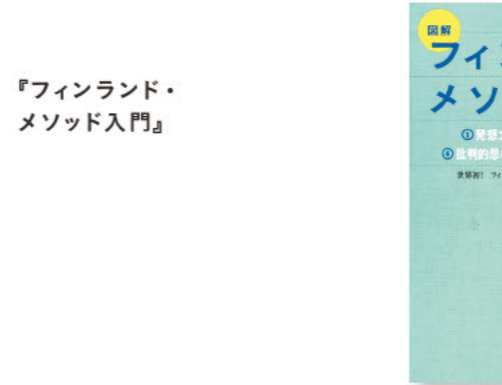




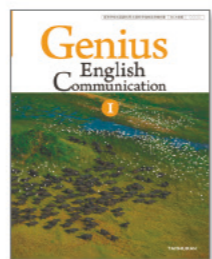
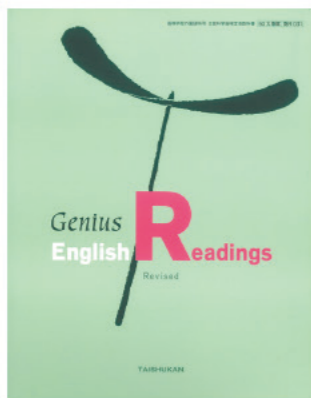
『chacun』



『シーソー』



『Genius』  
教科書



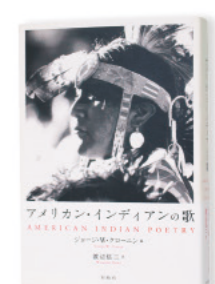
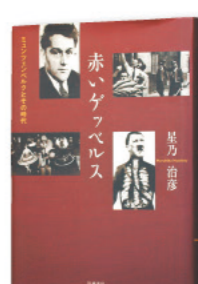
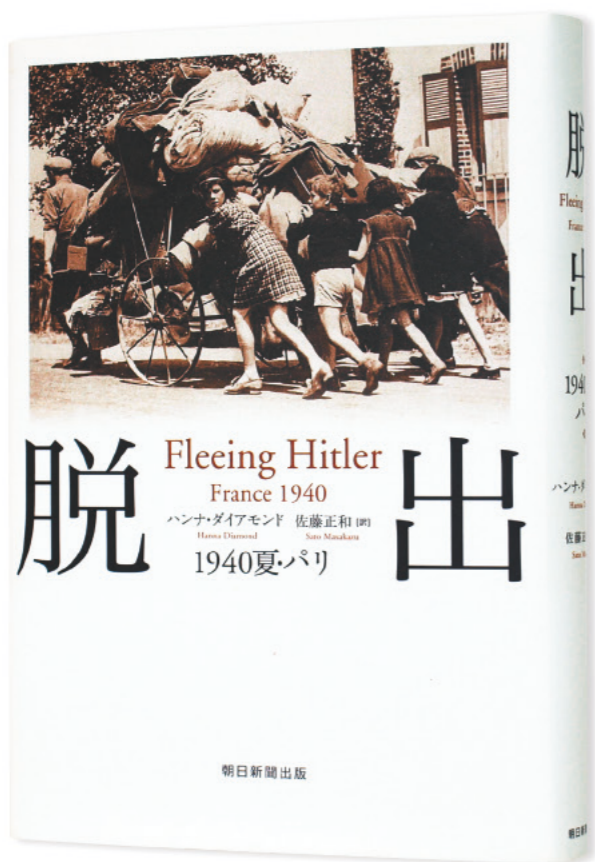
『ニッポン〈南の島〉大図鑑』

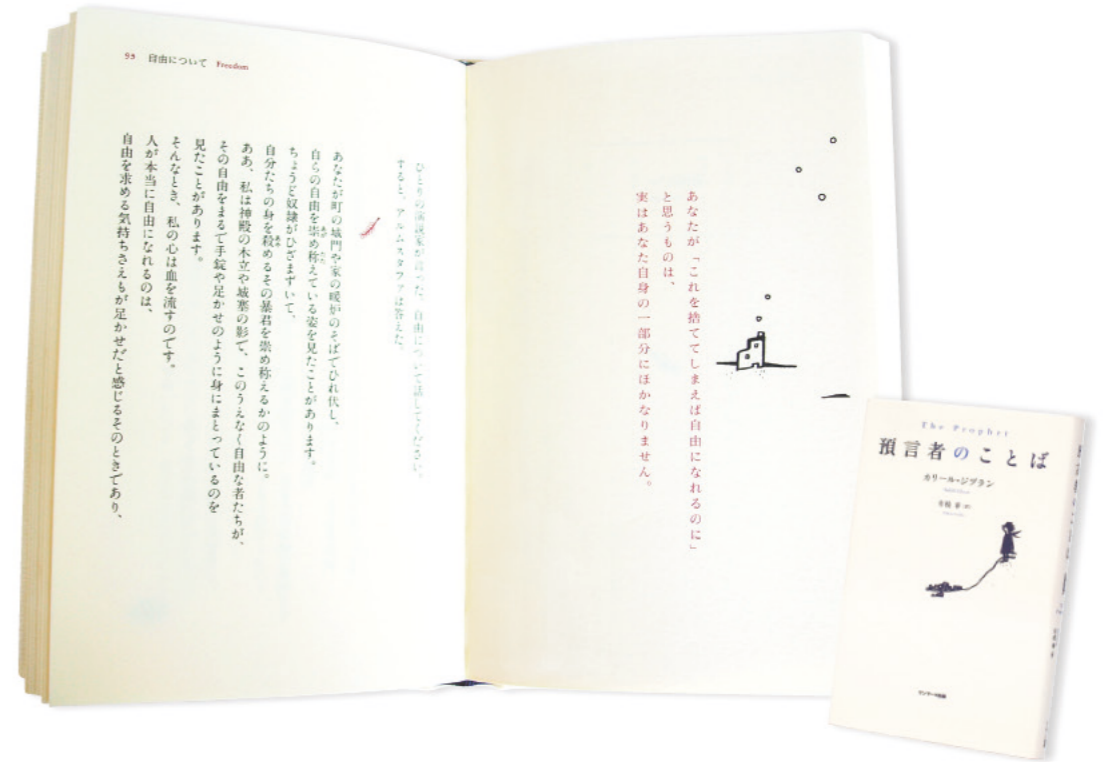
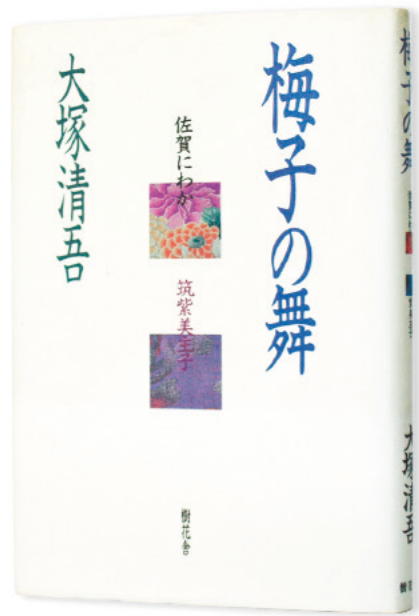


『フィンランド・メソッド』  
教科書











dot.



東北の心意気 ~つながる笑顔~



朝日新聞出版



阿部和重さん公式webサイト



佐野洋子さん web サイト



吉田修一さん『悪人』公式webサイト

パワーハウスは  
タイポグラフィーに  
ビジュアルに  
ペーパーに  
こだわった  
魅力ある本づくりをめざします。

Book Design  
**POWER HOUSE**

熊澤正人

1948年長野県生まれ。装幀家。広告制作プロダクション(株)EAST PUBLICITY / (株)ARCを経て装幀家・多田進氏とSTUDIO216を創る。その後、1978年書籍の装幀・雑誌のディレクションを中心としたデザイン室・パワーハウスを設立。2003年からの4年間、ニューヨークで「PH Gallery」を主宰。2014年から、東京オフィスの展示室で定期的に展示を企画・開催している。

スタッフ 高山香弥乃  
平本祐子  
末元朝子  
村奈詠佳  
高原真吾 (Web)

〒150-0001  
東京都渋谷区神宮前6丁目25番12号  
神宮前コーポラス1002  
tel 03-3498-0893  
fax 03-3498-0894  
http://www.powerhouse-tokyo.co.jp/  
info@powerhouse-tokyo.co.jp

font : こぶりなゴシック+小塚ゴシック  
paper : エアラス  
制作日 2015年9月1日

非売品

© 2015 Power House co., Ltd. Printed in Japan

