

2013年11月

料理家・浅野まみこ氏作

「森永ビヒダスプレーンヨーグルト BB536」を1日ワンスプーン取り入れるだけ！

「快適便活！ワンスプーンヨーグルトレシピ」



11月22日(金)より発売

森永乳業が制作に協力した、浅野まみこ氏著書「快適便活！ワンスプーンヨーグルトレシピ」(税込1,260円/日東書院本社刊)が、11月22日(金)より発売されます。

「森永ビヒダスヨーグルト」シリーズでは、「ワンスプーンプロジェクト」と題し、毎日の健康のために、ワンスプーン(スプーン一杯)のヨーグルトを取り入れる生活の提案を行っており、このプロジェクトに共感して下さった浅野氏とイベントなどの活動を行ってまいりました。このたび浅野氏がワンスプーンのヨーグルトを使ったレシピ本を制作されるとのことから、協力させていただくこととなりました。

今回発売される「快適便活！ワンスプーンヨーグルトレシピ」では、「森永ビヒダスプレーンヨーグルト BB536」を使用した65種のレシピが紹介されております。ワンスプーンのヨーグルトを下ごしらえや仕上げに使うための基本的なテクニックから、調味料や香味野菜と合わせるだけで、和風や、中華風、エスニックなど多彩に変身するヨーグルトソースなど、料理のレパートリーを広げる情報が盛りだくさんです。ぜひ、ワンスプーンヨーグルトの多様な使い方をお試しください。



※レシピ本イメージ

■本書の内容

ワンスプーンヨーグルトとは
もっと知りたい！森永ビヒダスプレーンヨーグルト BB536
ヨーグルト レシピ活用術！
chapter 1 :ワンスプーンヨーグルト＋野菜
chapter 2 :ワンスプーンヨーグルト＋たんぱく質
chapter 3 :ワンスプーンヨーグルト＋発酵食品
chapter 4 :ワンスプーンヨーグルト＋炭水化物
chapter 5 :ワンスプーンヨーグルト＋マスキング
コラム
森永ビヒダスヨーグルト バリエーション

■本書の概要

書籍名 :「快適便活！ワンスプーンヨーグルトレシピ」
体裁 :B5判/96頁(オールカラー)
価格 :1,260円(税込)
発売日 :2013年11月22日(金)
制作協力:森永乳業株式会社
発行 :株式会社日東書院本社

■商品情報:森永ビヒダスプレーンヨーグルト BB536

『ビフィズス菌 BB536』を配合したヨーグルトです。厚生労働省許可特定保健用食品です。菌が生きのまま腸まで届き、腸内環境を整えます。酸味の少ないまろやかな味わいが特長です。



■「ワンスプーンプロジェクト」

「森永ビヒダスヨーグルト」シリーズでは、「ワンスプーンプロジェクト」と題し、毎日の健康のために、ワンスプーン(スプーン一杯)のヨーグルトを取り入れる生活の提案を行っております。ワンスプーンのヨーグルトを加えるだけでできる手軽なレシピを、森永ビヒダスヨーグルトブランドサイトご紹介しております。

■著者:浅野まみこ氏

料理家。管理栄養士。健康運動指導士。食と健康のコンサルティング会社、株式会社エビータ代表。病院や企業などで数多くの栄養相談を行ってきた経験を活かし、現在、レシピ開発や食のコンサルティングをはじめ、講演、栄養指導、食育活動など、多方面で活躍中。「食生活が楽しいと、人生は100倍楽しい！」がモットー。

株式会社エビータ HP:<http://www.e-vita.jp> 浅野まみこ氏 ブログ:<http://ameblo.jp/evita>



■ウェブサイト

<森永乳業ウェブサイト> <http://www.morinagamilk.co.jp>
<森永ビヒダスヨーグルトブランドサイト> <http://bifidus.jp/>
<森永ビヒダスヨーグルト公式 facebook ページ> <https://www.facebook.com/bifidus.jp>



※レシピ本イメージ



以上