

ひとくちからの  
おもてなし

# 野菜の フィンガー フード 101



かわいくきれいに  
盛り付けられた、  
小さな野菜料理  
たち。いくら食べても  
ヘルシーな野菜料理  
は、おしゃべりに様々な  
彩りを添えてくれそう  
ですね！この夏のおもて  
なしに、フィンガーフード  
は、いかがでしょうか？

(田端)



# 野菜が美味しく かわいく大変身！

フィンガーフードとはその名の通り、指や片手でつまんで食べられる一口サイズの料理のこと。

この本では野菜を使ったヘルシーで、しかも、味も見た目も美味しいレシピが盛りだくさん！小さく盛り付けられた料理の写真もキラキラしていて、眺めているだけでもウキウキしてしまう一冊です。

かわいく盛り付けられた料理は、一見難しそうに見えますが、レシピの方はいたってシンプル。あれもこれもと、つい欲張ってしまいそうですが、いくら食べても野菜だからヘルシーなところが嬉しいですね。

この夏は、お家で涼みながら、野菜を片手にお喋りに花を咲かせてみては如何でしょうか。

## 『野菜のフィンガーフード101 ひとくちからのおもてなし』

(坂井慶子／著 マイナビ)

定価：1,300円（税別）

仕様：A5判 128ページ

ISBN：978-4-8399-4781-1