



毎日食べたくて
たまらなくなる！

おいしいスープ生活 はじめませんか？

味や素材、作り方などによってまったく印象が違ってくるスープ。
日々の生活の疲れを癒やし、ホッとさせてくれるスープや、
時間がなくても、カンタンでおいしいスープ、
具たくさんの食べるスープなど……。
まさに千差万別！

鍋ひとつでできちゃうから、調理道具も少なく、
作り置き、時短、節約などのメリットもいっぱい！
具材を切って煮るだけだから、自己流にアレンジすることもカンタンです。
例えば、厳選した素材を使って自分の体を気遣ったスープを作ったり、
味変させたりして、オリジナルレシピを作ることもできちゃいます。

この本では食事の際、副菜のようにひっそりとたたずんでいるスープにも
もっとスポットライトを当ててみました。

本誌で紹介するスープとは、シチュー、みそ汁なども
ひとまとめにして「スープ」として考えました。

味は洋風から和風、エスニックまで、具材は肉、魚などから葉物野菜、きのこまで！
おいしそうなおいしいスープ113レシピが詰まった
丸ごとスープ愛にあふれた1冊をどうぞ召し上がれ！

スープの
便利帖
Soup no Benrichou