

話題のおべんとう本！予約殺到で発売前に重版決定！

※13万人を虜にするtami弁の作り方 “おしゃれでおいしそう” “ダンナさん幸せすぎ！”と絶賛の嵐！

『今日のおべん』 1月29日(金)発売

発売1カ月前から話題となっていた、主婦の友社より発売した『今日のおべん』が発売後即重版することが決定しました。
Instagramで13万人のフォロワー(※)をもつtami(@tami_73)さんのおべんとう(=おべん)の書籍化ということで、ネット書店では予約開始後、すぐに本の総合ランキングで5位になるほど大変な盛り上がりを見せていました。

「全体的に茶色」「味が混ざる」「うまく詰められない」
おべんとう作りで発生する問題を解決！

「全体的に茶色いおべんとうになる」「隣のおかずと味が混ざっておいしくない」
「うまく詰められなくて、おかずが偏る」「いつも似たようなおべんとう」・・・おべんとうを作ったことがある人なら経験したことがあると思います。本書では、そんな問題を解決して、おしゃれなおべんとうができる“tami流おべんとう作りのルール”を紹介します。おかずを“化けさせる”ための工夫はマネしたくなるものばかりです。

緑、赤、黄、紫がそろえばOK！明日からのおべんとう作りがラクに！tami流おかずの化けさせ方！

土日に13～16種類のおかずを作りおきするというtamiさん。1週間分の食材(肉2割、野菜7割)は、緑、赤、黄、紫色があれば特別なものは必要ありません。食材をメニューごとに切りわけ、おかずを作ります。この時、それぞれのおかずが調和するように味つけしたり、おかずの切り方を変えたりすることがポイントです。



◎「今日のおべん」
▲同じおかずでも見え方が全く違う！



▲1週間分の食材。



▲メニューごとに切りわけます。



▲どれも詰めてもバランスよしの作りおき。

上手なおべんとうの詰め方も紹介！



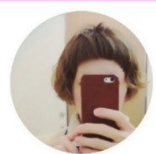
tami弁は、おかずがキレイにバランスよく詰められているのも魅力の一つです。お弁当箱別におかずの詰め方のコツも掲載しています。

- ごはんはメインのおかずが入る部分をイメージして1低いスペースを作る。
- おかずは味移りしてもいいものは同じカップに入れ卵焼きで固定し、形のある大きめのおかずを入れる。
- あいているすき間を細長いおかず、「形のない」小さなおかずで埋める。
- 彩り用の、赤・紫のおかずを飾り、メインのおかずを入れて完成。

好評発売中！ 電子書籍も同時発売

今日のおべん

tami 著
発売日：2016/01/29
定価：本体1,200円+税
978-4-07-402773-6



tami
Instagram ID
@tami_73



滋賀県在住の主婦。平日は京都市内の飲食店でホール担当として勤務。結婚を機に料理を始め、2011年より画像投稿SNS「Instagram」に投稿した毎朝のべんとうや食事風景が注目され人気Instagrammerに。