

## 増税直前！節約食材を使った ごはんがすすむおかずレシピ 3 選。 おいしい食卓で家族を喜ばせよう。

はいよ 10 月 1 日から消費増税が施行されるということで、大型家電や生活用品などの駆け込み購入が話題になっていますね。

毎日の食卓を彩る食品は、軽減税率により 8% 据え置きになる一方、外食の場合には 10% の税率がかかるということで、増税をきっかけに、家庭の「食費」を見直す方もいるかもしれません。自炊の方がお得なのは分かっているけど、仕事に追われてキッチンに立つ時間がない、料理のレパートリーが少ない・・・といった悩みを持つ方も多いのでは？

そんなあなたに、ぜひおすすめしたい、節約食材を使った大満足なおうちごはんレシピを ABC クッキングスタジオがご紹介。夏の暑さも和らぐこの時期は、キッチンでの調理も快適になり、おいしい旬の食材も多いので、さまざまなレシピを試しながら秋の味覚を楽しむにもオススメなんです！この機会に自炊にチャレンジしてみてもいいのでは？

### 安い！おいしい！ ごはんがすすむ大満足おかずレシピ 3 選

きのこのしょうが風味豆腐ハンバーグ



旬のきのこをたっぷり使い、豆腐でかさましたボリューム感のある一品です。

麻婆もやし



家計の味方「もやし」をメインのおかずアレンジ。

厚揚げとピーマンのピリ辛炒め



野菜たっぷりの炒めものを厚揚げでかさまし。食欲をそそる一品です。

レシピはこちら⇒<http://www.abc-cooking.co.jp/plus/recipe/> [メニュー名]で検索

### 増税をきっかけに、料理の腕をあげたいあなたにおすすめ！ ABC クッキングスタジオの体験レッスン

ABC はじめての方向けに、ワンコイン(500 円)で体験レッスンを実施しています。レシピだけでは不安という方は、思い切ったレッスンで、料理の腕をあげよう！

【開催期間】 毎日

【開催価格】 500 円 (材料費・税込)

【開催スタジオ】 全国の ABC クッキングスタジオ

予約・レッスンの詳細はこちらから

[http://www.abc-cooking.co.jp/board/start\\_1day.html](http://www.abc-cooking.co.jp/board/start_1day.html)



## ABC クッキングスタジオとは・・・

ABC クッキングスタジオは、国内に 126 スタジオ、海外に 38 スタジオを展開し、国内・海外会員約 33 万人が通う世界最大級の料理教室。世界フリー通学を目指して、2010 年 12 月より中国・香港・台湾・シンガポール・タイ・韓国・マレーシア・インドネシアの海外 8 ヶ国・地域に 38 店舗を展開し、東南アジア圏を中心にサービスを拡大中。「世界中に笑顔のあふれる食卓を」を企業理念に、「手作りの食」の大切さと楽しさを提案している。料理・パン・ケーキを学べる「ABC Cooking Studio」のほか、子どものための食のスクール「abc kids+」、食を通して健康的なライフスタイルをサポートする「HEALTH LABO」、カラダを気遣うすべての大人にむけた「OTONA ABC Cooking Studio」など、幅広いブランドを展開中。

## 会社概要

- 会 社 名 : 株式会社 ABC Cooking Studio (<http://www.abc-cooking.co.jp/>)
- 代表取締役 CEO : 横井 啓之 (よこい ひろゆき)
- 設 立 : 1987 年 4 月
- 資 本 金 : 1,000 万円
- 従 業 員 数 : 4,091 名 (2019 年 7 月現在)
- 本 社 所 在 地 : 〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目 1 番 1 号
- 事 業 内 容 : ABC クッキングスタジオの全国展開・家庭用雑貨等のデザイン、販売

## 本リリースに関する問い合わせ先

株式会社 ABC Cooking Studio 広報 : 坂尾、宮下、笠井、安西  
〒100-0005 東京都千代田区丸の内三丁目 1 番 1 号  
Email : [koho@abc-cooking.co.jp](mailto:koho@abc-cooking.co.jp) TEL : 03-5220-2566 FAX : 03-5220-2414