



新星出版社
倉橋 利江

作り置き&帰って10分おかず336



世界文化社

監修 東京慈恵会医科大学付属病院 栄養部
その調理、9割の栄養捨ててます!

忙しい主婦の救世主!

「時短」「作り置き」「おいしい」が
すべてそろった1冊!

累計41万部突破!

ちょっとしたコツで、摂れる栄養が大幅アップ。
各メディアでも取り上げられ
大注目されています!

お得で目からウロコの衝撃のコツが満載です。



自由国民社
本多 理恵子
料理が苦痛だ



主婦の友社
藤原 美樹

世界一親切な 大好き!家おやつ

もういやだ。

今日のごはんづくりたくない。

毎日作り続けることに疲れたすべての人へ

毎日直面する料理の「呪縛」から

あなたを解き放つ簡単3ステップ。

簡単すぎてびっくり!

お家にある道具&材料でラクラク完成!