



KADOKAWA

はらぺこグリズリー

世界一美味しい手抜きごはん
最速!やる気のいらない100レシピ

レンチン10分で角煮!

鍋に放り込むだけ手羽元のさっぱり煮!

疲れていても、これならできちゃう。

忙しい私たちのためのご褒美レシピ



アスコム

小林 弘幸

医者が考案した「長生きみそ汁」

ベストセラー80万部突破!

「ガン」「糖尿病」「動脈硬化」を予防

自律神経の名医が教える

日本人に合った最強の健康法