



新星出版社  
倉橋 利江

作りおき&帰って10分おかず336

忙しい主婦の救世主！

「時短」「作りおき」「おいしい」が  
すべてそろった1冊！



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！

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。