

レシピサイトNadia・Instagramで大人気!

売れてます!!

つくあやの一汁三菜時短献立

つくあやの
一汁三菜
時短献立

15分
できる

すぐできあがず、
簡単作り置きで
毎日ラクする!

Nadia Books
ONE COOKING MOOK

2児の母のリアルな
節約&時短ワザが
いっぱい!

5週間分35献立
+お役立ちレシピ**84品**つき!

自家製冷凍野菜で
簡単みそ汁&スープ

買い足しらずの
1週間分まとめ買い

副菜は作り置きで
盛るだけ完成

レシピサイトNadia
Instagram 12万人フォロワー
(あや@_tsumsak_)で大人気!

●判型: AB ●ページ数: 96
●2022年10月14日発売

2児の母、つくあやさん
ならではのリアルな
節約&時短ワザ満載!

15分献立 **鶏むね献立**

3500円献立 **お魚献立**

ほったらかし献立

5週間分35献立+
お役立ちコラム収録で
ボリュームたっぷり!



ISBN 978-4-651-	書名	品目コード	本体価格	ご注文数
20244-0	つくあやの一汁三菜時短献立	3202442200	1,080円	

ご注文は ワン・パブリッシング受注センター ●FAX: 0570-008020●

<条件: 注文扱い 搬入: 随時>

受注先(取次)	出荷先(CD)	書店CD

(株)ワン・パブリッシング
マーケティング部
TEL 03-6854-3033

受注日	担当者

受注No.	承認番号

書店印