

TVで紹介されて
話題沸騰!!

またまた
重版
決定!!

ゆーママの簡単! 節約レンチンごはん

著: 松本ゆうみ (ゆーママ)



ゆーママの
簡単!

節約レンチン

ごはん

ほぼコンテナに
入れるだけ!

冷凍つくりおき

松本ゆうみ

食べるときに1回チンしてできあがり!



週末一度の
まとめ作りで
ラクしておいしく
節約ができる!

1週間分の献立が
1人分 1,000円!

著者累計
75
万部



テレビで大人気の
冷凍マスター 松本ゆうみ (ゆーママ)

テレビで大人気!

冷凍マスター

ゆーママが教える
一番簡単でおいしい
レンチン冷凍ごはん。

節約できて献立まで作れる!
作りおきストックが
未来の自分のよとりを生む!



ISBN	書名	品目コード	本体価格	判型	ページ数	ご注文数
978-4-651-						
20311-9	ゆーママの簡単!節約レンチンごはん	6203112300	1,500円	B5	112	
20195-5	ゆーママの簡単!冷凍おかずの素	3201952200	1,200円	B5	112	

<条件: 注文扱い 搬入: ①10月末以降 ②随時>

ご注文は…ワン・パブリッシング 受注センター

FAX: 0570-008020

書店印