

寒い季節にオススメ! スープジャー弁当の決定版!! オートミールで スープジャー弁当

著:牛尾理恵



牛尾理恵

食物繊維 カルシウム たんぱく質
 栄養素をまるっと摂れる**オートミール**を
 おいしく食べてムリなくやせる!
オートミールで
スープジャーで
手軽においしく!



**作り方はあつあつのスープを注いで
放置するだけ!**

いたって簡単・シンプルな作り方なので基本の作りさえ覚えれば失敗なしでおいしく作れます。まずはスープジャーにお湯を入れて温めておき、その間にスープを作ります。お湯を捨てたスープジャーにオートミールを入れ、その中にあつあつのスープを注ぐだけ! オートミールが底にたまって固まらないように、底からひと混ぜし、蓋をして放置後5分ほどで食べることができます。スープジャーの優れた保温力でランチ時でもあつあつが食べられます。

ISBN	書名	品目コード	判型・頁数	本体価格	ご注文数
978-4-651-20155-9	オートミールでスープジャー弁当	6201552200	A5 112ページ	1,300円	冊

《条件: **注文扱い** 搬入: **随時**》

ご注文は… **ワン・パブリッシング**
FAX: 0570-008020

書店印