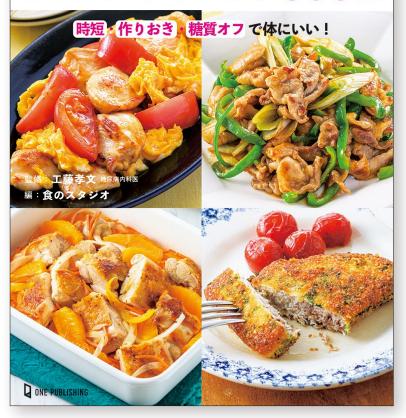


【ほぼ15分以内で作れる! 作りおきできる!

たんぱく質が

しっかりとれるおかず300品

たんぱく質がしっかりとれるおかず300品



監修:工藤孝文 編集:食のスタジオ

たんぱく質がしっかりとれる肉・魚・卵・大豆のおかずを、時短・作りおき・糖質 オフのテーマ別に300品紹介。

全レシピにカロリー、塩分、たんぱく質量、糖質量の栄養価を記載しています。



ISBN 978-4-651-	書名	品目コード	判型	本体価格	ご注文数
20363-8	たんぱく質がしっかりとれるおかず300品	6203632300	B5変/ 144ページ	1,400円	

<条件:注文扱い 搬入: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