

夏

夏だからしっかり食べる！美味しく食べる！かしこく食べる！

に負けない！



冷凍・冷蔵のコツ

978-4-86593-158-7
A4変/平綴じ
本体546円



← 冷凍のコツをつかんで食材を無駄なく →



1



2



3



4



5

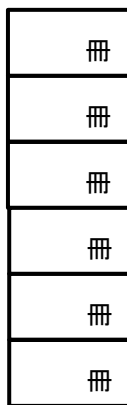


6

夏にピッタリのおトク素材はコチラ

B5変型/本体333円/中綴じ

- ①豆腐 978-4-87303-871-1
- ②豚薄切り肉 978-4-87303-898-8
- ③ツナ缶詰 978-4-87303-919-0
- ④トマト 978-4-87303-921-3
- ⑤ゴーヤ 978-4-87303-927-5
- ⑥もやし 978-4-86593-132-7

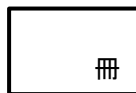


→ これならお腹いっぱい食べても大丈夫 →



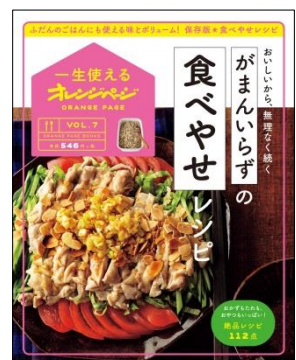
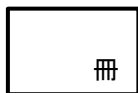
わがまま糖質オフBOOK

978-4-86593-249-2
AB/平綴じ
本体1,200円



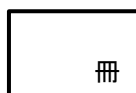
冷凍できる作り置きおかず

978-4-86593-067-2
A4/平綴じ
本体648円



がまんいらずの食べやせレシピ

978-4-86593-197-6
A4変/平綴じ
本体546円



お電話や他のFAXにて追加注文を既に頂いたお店様につきましては、ご案内が重複したことをお詫び申し上げます。

No.944