

■ A5 POP

※A4以上の看板をご希望の書店様はお問い合わせください。



ご飯



うどん



食パン



ホットケーキ  
ミックス

この本では**炭水化物の1/2量**を  
おいしくかまします。

# 低糖質メニュー No.1はこれ!!

ピカタフレンチで

## ハムチーズサンド

だっのご飯も麺も食べたいもん!  
わがまま**糖質オフBOOK** 本体1200円+税

