

女性だけの30分フィットネス
監修 **カーブス**
レシピ考案 **藤井恵** (料理研究家)

定価 **550**円 (税込)



この本が
オススメな
理由 3

1. テレビ・雑誌でおなじみの
大人気の料理家・管理栄養士 ふじいめぐみ 藤井恵先生が監修!
2. 1品あたりの調理時間は15分以内の時短料理で作り方も簡単!
3. おいしくて、たんぱく質たっぷりのレシピが30品も!

健康たんぱく質 レシピ

1品
15分!

おいしく食べて
太らない

時短、かんたんにプロの味

