

時短、かんたん
にプロの味

おいしく食べて太らない

健康

たんぱく質

レシピ

1品
15分!



監修

女性だけの
30分フィットネス

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!