

売ってます!!



# ひるおび (TBS) 毎日新聞で 紹介され大反響!

冷たい鍋にオリーブ油と塩と素材  
フタして弱火で10分!  
簡単なのに、驚くほど美味しく体にいい!

## ラクなのに美味しい 驚異の弱火調理法

著者:山本智香 / 監修:山本千代子 1,200円+税 三空出版