

SNS総フォロワー

55万人



10分で簡単!



野菜とたんぱく質がとれる

ラクうま飯

フライパン&混ぜるだけで
栄養満点◎



SNSで人気の
20品+新作80品
100レシピ掲載

Instagramや
TikTokで大人気!
ぼっけ夫婦
初レシピ本!



【三空出版】定価1,480円 (本体1,345円+税10%) 【著者】ぼっけ夫婦