

夜遅く食べても
太りにくい、
たくさん食べても
罪がない!



糖質

40g
以内



カロリー

500kcal
以内

季節のかんたん鍋や副菜など
56メニューがこの一冊に!

罪悪感なしの
ひとり鍋ごはん



調理時間

10~20
分



著：高嶋純子 1,200円+税 三空出版