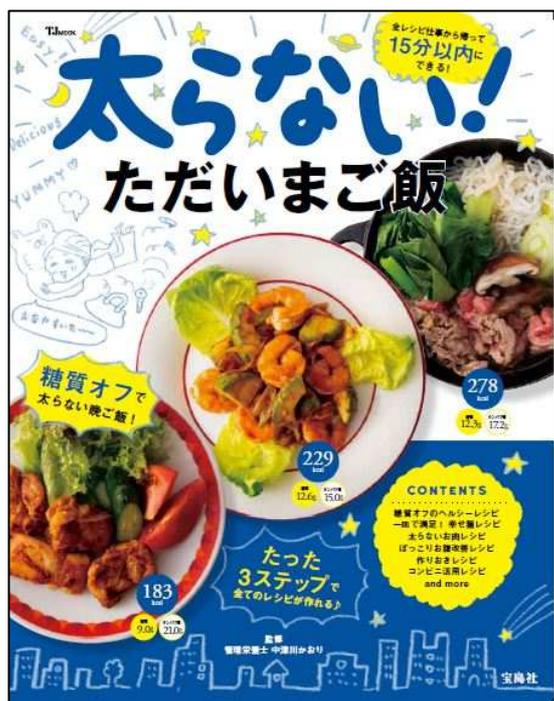


2017年6月吉日

材料も作り方もひと目でわかる！

帰宅後、15分以内のできる太らないレシピ 6/16発売



調理時間15分以内！ 低カロリー＆糖質オフ 仕事から帰ってから簡単に作れる 毎日の太らない1人分レシピ

残業して帰ってからもパパッと簡単に作れる「太らない1人分の楽ちんレシピ」満載のムックです。
夜遅い時間に食べても罪悪感が少ない「低カロリー、低糖質」のメニューには、すべてカロリーと糖質量表示つき。
材料も少なめで、作り方は、レンジでできる、フライパンひとつでできる、火を使わないなど簡単なものばかり。さらに洗い物も少なめと「疲れて帰ってきてもおうちでおいしいご飯」が無理なく実践できます。
ひとり暮らしの人はもちろん、健康やダイエットに気を使いたい人にもおすすめのレシピムックです。

料理初心者でも作りやすい！

材料もプロセスもひと目で分かる写真を多用しています。使う材料も、切り方や手順も、見るだけで分かります。

低カロリー＆低糖質の夜遅レシピ

太らないためには、夜遅くなってから食べるご飯は、カロリーが低く、糖質オフのものがベスト！ しかも仕事で疲れてクタクタだから、凝ったことはしたくない。本誌では、簡単手順でできるヘルシーレシピを紹介しています。

帰宅後の料理がスムーズな時短テク！

野菜の目盛りポイントや家にあるもので代用した調味料の量り方などのテクニックや、すばやく味が決まりやすい市販の調味料を使った合わせダレも多数掲載。

材料がひと目でチェックできる Shopping Memoつき

メインの材料と常備調味料以外の食材をまとめたショッピングメモは、スマホなどで写真を撮っておけば、そのままお買い物中に見ながら使えて便利！ 掲載レシピが一覧で見られるので、電車の中で「今日は何を作ろう」という時にも使えます。

TJ MOOK『太らない! ただいまご飯』
定価：本体730円＋税
発売日：2017年6月16日
判型：B5変型 ページ数：96

