

◎満腹食べても太らない!

◎1食500kcalの和・洋・中のメニューが全41献立。

◎これ1冊で朝～晩までご飯づくりに迷わない!

大好評
発売中!

実践すれば必ずやせる!
500kcal 献立ブック
総合新川橋病院栄養科科长・小沼智子さん 監修

主な内容

- 病院推奨だから安全・安心!
 - 調理手順付きで調理も簡単!
- 本書は、総合新川橋病院栄養科で30年、「健康的にやせる」ためのレシピを考案してきた小沼智子さんの珠玉の1冊。体重を減らすだけでなく、栄養バランス、料理するときの時間ひま、ちょっと豪華な食卓とは? 朝に忙しいときにもできるように…と、毎日無理なく、楽しく続けられるように考えられたレシピです。

●監修者:小沼智子さんプロフィール

管理栄養士、日本糖尿病療養指導士、病態栄養専門師、調理師。総合新川橋病院栄養科科长。日本糖尿病学会、日本病態栄養学会に所属し患者の栄養指導に携わる。

収録レシピ

- 【毎日定食】バエリア定食、スパイシーカレー定食、鶏肉から揚げ定食、エビチリ&しゅうまい定食など。
- 【ごちそうメニュー】食材のうまみ堪能コース(春野菜サラダ、たけのこと菜の花のリゾット、ホタテのソテー・オリエンタルソース、くだものゼリーがけ)など。
- 【朝ごはん】ひじきどんぶりセット、中華がゆセット、卵サンドセットなど。

◎実践すれば必ずやせる!

500kcal 献立ブック



満腹食べても太らない!

総合病院の料理数食も500kcal フルコース食事の大人気レシピが全41メニュー

定価1200円(税込) **主婦と生活社**