

『やせまみ100』 担当編集者の
イチ押し

★14ページ 『セロリいかくん レシピ!
レモンあえ』

…おなじみの「いかくん」にセロリとレモン汁を合わせただけで、オドロキのおいしさに！ 思い立ったら1分で作れる手軽さ、ご主人だって作っちゃいます！！

★66ページ 『切り干し大根のナポリタン風』

…ナポリタンは食べた…けれど、カロリーが…！ そんな時、ぴったりののがこちら。切り干し大根の食感が、楽しいわ。味はしっかりナポリタン！ 1人当たりの98kcalと超ヘルシーです。