

飲みた〜いでも太りたくな〜い

人のための
おつまみバイブル本!



ビールがますますおいしくなる、これからの季節。

「でも、ウエストがやばいんだよなあ〜」

そんなあなたにお届けするのは、「やせつまみ」。

1人分たったの50~150kcal以下の低カロリーなおつまみが、ぎっしり100レシピ。楽しくお酒を飲んで、心おきなくつまみを食べても、もう大丈夫ですよ!!

やせつまみ100

藤井恵 著 定価880円(税込) 主婦と生活社



- 1 1人分50kcal以下の
すぐでき! やせつまみ
- 2 1人分50kcal以下の
野菜どっさり!の
やせつまみ
- 3 1人分150kcal以下の
卵と缶詰のスピード!
やせつまみ
- 4 1人分150kcal以下の
肉と魚のがっすり!
やせつまみ
- 5 1人分100kcal以下の
**きのこ・乾物・海藻の
すっきり!** やせつまみ
- 6 1人分50kcal以下の
汁 やせつまみ
- 7 1人分150kcal以下の
ヘルシー鍋のやせつまみ