

女子栄養大学出版部から3月発売新刊のご案内です

確実ダイエットの
料理テク大公開

3月中旬2点発売

夕ごはんの
献立がスグ決まる

カロリーダウンのコツ 早わかり

今ある食材で作る 毎日おかず



女子栄養大学出版部●編

B5判変型

◆定価1,400円(税別)



女子栄養大学出版部●編

B5判

◆定価1,800円(税別)

あじフライのあじをタラに変えるだけ、てんぷらの衣のとき方を変えるだけ、トーストのピーナツバターをジャムに変えるだけで驚きのカロリーダウン！

知っておけば必ず役立つカロリーダウンの食材の選び方や調理のコツを大公開！人に教えたくないダイエットのコツが満載です。

豚バラ80g、白菜5分の1株、こんにゃく少し こんな時なに作れる？
冷蔵庫の在庫食材を上手に活用できる食材の量別索引がついたバランスレシピ集！

冷蔵庫にチョコチョコ残っている野菜どうしてます？まとめて野菜炒めやスープにしなくても上手に一食の献立にできるちょー便利なおかず集です。

新刊注文書	貴店印	申込数	確実ダイエットの料理テク大公開！ カロリーダウンのコツ早わかり
		冊	
	条件／注文扱い	ISBN978-4-7895-0222-1	定価1,400円(税別)
		女子栄養大学出版部	

新刊注文書	貴店印	申込数	夕ごはんの献立がスグ決まる！ 今ある食材で作る毎日おかず
		冊	
	条件／注文扱い	ISBN978-4-7895-4748-2	定価1,800円(税込)
		女子栄養大学出版部	

ご注文はこちらまで⇒
女子栄養大学出版部

FAX 03-3918-5591

TEL 03-3918-5411

★返品期限情報★ (数字はISBN978-4-7895の後の4桁です)。2月末期限 1016-七訂食品成分表2016 0519-2食品の栄養とカロリー事典