

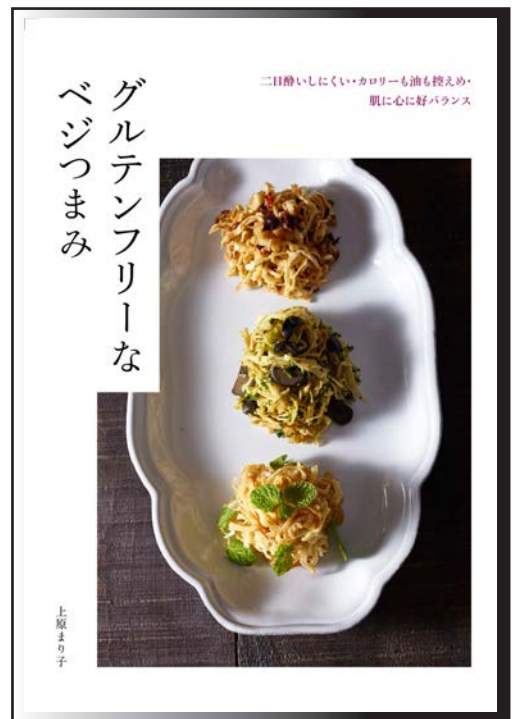
グラフィック社・3月の新刊

# 「グルテンフリーな ベジつまみ」

二日酔いしにくい、カロリーも油も控えめ。  
そのうえ肌に心に好バランス！  
今人気の“家飲み時間”がさらに充実する1冊！

消化に負担をかけるグルテン(小麦)を控え、意識的に野菜を取り入れることで、実はお酒を飲んでも二日酔い・胃もたれを軽減でき、太りにくくなるって知っていましたか？ 本書はマクロビオティック料理研究家としても人気の上原まり子さんが実際にお家で実践しているおつまみを、レシピとして1冊にまとめました。身体を冷やしやすお酒に、身体を温める効果のある野菜、根菜、海藻、大豆、乾物などの食材、調味料、調理法を組み合わせ、飲んだ翌日も身体が軽く、快適に過ごせるレシピが満載です。人気の家飲みがさらに充実すること間違いなし！

上原まり子 著 定価：1,500円(税別) ISBN978-4-7661-3123-9 C2077  
B5判 総96頁(オール4色)



地区	書店コード	書名	注文数
		<b>グルテンフリーな ベジつまみ</b>	
書店印		上原まり子 著 ISBN978-4-7661-3123-9 C2077 本体：1,500円	冊