

グラフィック社・10月の新刊

炊き込んだり、ざっと混ぜたり。

とにかく野菜がたくさん食べられる！

ザ・野菜ライス

お米と一緒に野菜を食べられたら？
 栄養バランスが取れて、炭水化物が減らせる！
 ダイエットにもなって、献立もシンプルに!!!

献立はシンプルでいい！ たっぶりの野菜と少しの肉や魚のタンパク質をお米と一緒に炊飯器で調理したら、あとは簡単に汁物だけをプラスすればいい。お米は太りそうであまり食べたくない…。そんな声も聞こえてきそうですが、野菜ライスなら大丈夫！ 野菜と一緒に炊き込んだら、自然に炭水化物の量も減らせ、健康的な食生活が送れます。おにぎりにすれば、それだけで素敵なお弁当の出来上がり。何より野菜の旨みと甘みが染み込んだご飯は絶品。美味しく、簡単に、健康的に、そんな食生活の新スタイルです。

堤人美著 定価：1,500円(税別) ISBN978-4-7661-3470-4 C2077
 B5判 総96頁(オール4色)



地区	書店コード	書名	注文数
		炊き込んだり、ざっと混ぜたり。 とにかく野菜がたくさん食べられる！ ザ・野菜ライス 堤人美著 ISBN978-4-7661-3470-4 C2077 本体：1,500円	冊
書店印		新刊	