

レシピ本

自家製だからあんしん！

親子で楽しむ ほぼ無添加レシピ

ISBN978-4-7661-4098-9 C0077 定価：本体 1,700 円（税別）B5変型（257mm×190mm）128 頁

「親子ですこやかシリーズ」第二弾！

添加物が気になる
カレールウやかき氷シロップ、加工肉…
料理が苦手でも手作りできる！

子どもが生まれてから「食品添加物」気になりはじめたママ・パパも多いです。しかし、すべて作るのは共働き家庭では難しいです。Instagramで25万人以上のフォロワーを誇る濱村圭さんの自家製レシピは、料理が苦手でも、忙しくても日常的に取り入れられるものばかりです。

レシピでは、ママ・パパが「あったらいいな」という無添加のかき氷シロップやグミ、練乳、カレールウ、焼きそばソース、ウインナーやベーコンの加工肉、ポテトチップスなどを紹介。レシピ数も114あり、食卓のマンネリ化解消にも役立つはず。

またスペシャルインタビューでは『子どもの食事 50（ダイヤモンド社）』の著者伊藤明子先生が登場。本当に避けたい添加物などを解説。



子どもが生まれてから
口に入るものに気を遣うようになった
ママ・パパのためのシリーズです。

シリーズ既刊もよろしくお願いします！

既



作り分けなし！時短にもなる！

親子でおいしい**発酵ごはん**

清水紫織：著

ISBN978-4-7661-4042-2 C2077
定価：本体 1700 円（税別）

注文数

冊

刊

自家製だからあんしん！

親子で楽しむ
ほぼ**無添加レシピ**

濱村圭：著

ISBN978-4-7661-4098-9 C2077
定価：本体 1700 円（税別）

注文数

冊

書店印

新
刊