

からだにやさしく、手軽に作れる。

## 夫婦ふたり分、野菜たっぷり蒸籠ごはん

今や一家にひとつはあると言われる、人気の蒸籠。  
 本書はインスタグラムでも26万人のフォロワー数を誇る！  
 丹羽直美さんことikuraさんの、一回蒸しで作る蒸籠献立本。

多くの人にすでに浸透している“蒸籠”。蒸すだけで、ふっくらしっとり仕上がり、しかも油を使わないのでヘルシー！ 本書は蒸籠を使って子どものお弁当作りをインスタグラムで発信し、ブレイクした著者による、ネクストステージのレシピ集です。ネクストステージとは、息子が巣立ったあと、夫婦ふたりの生活になった蒸籠生活。これからも元気に仲良く過ごせるように野菜をたっぷり使った、和食、洋食、中華・エスニックの献立を一回蒸しで完成させる蒸籠ってヘルシー献立！ 味はもちろん、見た目も、バリエーションも豊富で、ダイエットを気ににする女性はもちろん、若いカップルにもすぐに実践できる、作り応えのある一冊です！



丹羽直美 ikura 著 定価：本体1,600円(税別) ISBN978-4-7661-4141-2 C2077  
 B5判 総96頁(オール4色)

メインおかず、サブおかずを蒸籠 2 段で一回蒸し！  
 作るコツも丁寧に紹介！

蒸す前の写真で  
 作り方もひと目でわかる！

蒸籠ごとテーブルに出して  
 いつもと違う楽しい食卓！



地区	書店コード	書名	注文数
書店印		からだにやさしく、手軽に作れる。 せいろ 夫婦ふたり分、野菜たっぷり蒸籠ごはん 丹羽直美 ikura 著 ISBN978-4-7661-4141-2 C2077 定価：本体 1,600 円 (税別)	冊