

実用書ご担当者様へ

『こころとからだのためのきれいごはん』

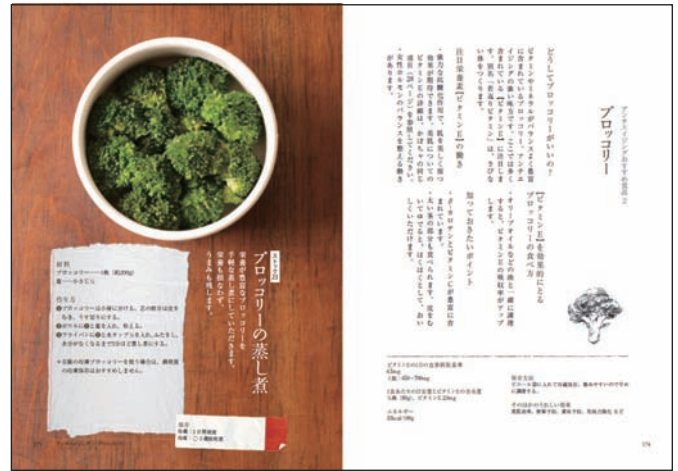
著者：良原リエ 監修：川野恵美（資生堂ランニングクラブ・管理栄養士）



カフェみたいなおごはんを、ぱぱっと手作り。
ストックおかずで作る
秘密の教科書ができました。

あなたももっときれいになれる、無限大のおいしいレシピ集。

自分のからだといかに向き合うためのレシピ集。8つのなやみ（美肌・ダイエット・冷え症・血行不良・便秘・貧血・胃痛・ストレス（PMS&不眠）・アンチエイジング）にアプローチする24種類のストックおかずと、72種類の展開レシピを、彩りあふれる写真で紹介します。また、カバーモデルに湯川潮音さんを迎え、飾りたくなるようなきれいな本ができました。不規則な食生活になりがちなひとり暮らしの働く女性に向けて、リエさんの想いが詰まった、保存版の一冊です。



▲ストックおかずがあれば、変幻自在のメニューに変身！食材は、ダイエット・美肌・冷え症など、女の子のなやみ別に紹介。



▲おいしさ、栄養、彩りすべてを考えた、ストックおかずを展開したレシピ。

2011年11月20日刊行予定

『こころとからだのためのきれいごはん』

著者：良原リエ

監修：川野恵美（資生堂ランニングクラブ・管理栄養士）

A5判／192P／本体1,300円（税別）

発行：株式会社コノハナブックス

発売：戎光祥出版株式会社

ISBN978-4-86403-047-2

ご注文 FAX No: 03-3237-6517

注文日	ISBN978-4-86403-047-2 C0077 ¥1300E		注文数	フリー入帳
月 日				
ご担当	こころとからだのためのきれいごはん			
様				
定価 1,365円(税5%) 本体 1,300円	FAX: 03-3237-6517	戎光祥出版(株)	冊	