



鶏むね肉で
おいしく
ダイエット

人気の
サラダチキンも
バッチリ
のってます!!



150 レシピ

タンドリー
マヨチキン

ゆずこしょう
チキン

バジル
チキン

『鶏むねダイエット最強たんぱく質レシピ150』 著・エダジュン／定価:1595円／主婦と生活社