

たんぱく質 + ビタミンB群



たんぱく質
のおかず

+



ビタミンB群
のおかず

セットでとるだけの簡単ダイエット!

- ✓ ダイエットしていない家族とも同じメニューでOK
- ✓ 面倒なカロリー計算は不要!
- ✓ 「健康」「きれい」も叶う、栄養バランス◎レシピ

『ずばらやせ! 瞬食ダイエット つくりおき&スピード10分おかず152』 著・松田リエ/定価1595円(税込)
主婦と生活社