

# いろいろなタイプの『作りおき』あります！



食のプロがアスリートをサポートした「作りおき」。平昌オリンピックで高橋大輔さんの露出も増え、注目度大！



『やせおか』の柳澤さん監修。効果効能別にかんたん「作りおき」を紹介します。もちろん、ダイエットにも！

大ヒット、【レモン酢】【酢しょうが】【酢タマネギ】をまとめた便利なレシピ集。「作りおき」からの展開料理レシピも充実です。



クロワッサンの定番、昔ながらの「作りおき」。毎日食べるごはんは、気取らないでも、おいしい、がほっとしますよね。



	書名	ご注文数
	決して太らない健康なカラダに！ 食の法則1:1:2レシピ ISBN:978-4-8387-5255-3 本体926円+税 2017/12/29発売	冊
ムック	Dr. クロワッサン 痩せる！ 不調が治る！ 作りおきおかず ISBN:978-4-8387-5110-5 本体750円+税	冊
	作りおき「レモン酢」「酢しょうが」「酢タマネギ」でやせる！ 若返る！ 不調が治る！ ISBN:978-4-8387-5173-0 本体926円+税	冊
	クロワッサン特別編集 昔ながらの作りおきと常備菜をちゃんと作るコツ。 ISBN:978-4-8387-5045-0 本体722円+税	冊

ご注文はマガジンハウス受注センターまで  
(番号はお間違えのないようにお願いします)  
TEL049-275-1811 FAX0120-468-127

貴店番線印

※出庫に際しましては、部数調整の可能性もございます。ご了承願います。

