

「寒い季節にぴったり!」と話題沸騰!!

発売1か月で  
4万部  
突破!

# 朝10分でできる スープ弁当

## ひと煮立ちさせて、 スープジャーに 注ぐだけ。

ポトフやシチュー、  
リゾットも10分!  
具たくさん  
スープレシピ  
60品

7年間スープを毎日  
作り続けるスープ作家  
**有賀薫**



定価: 本体1300円(税別) ISBN978-4-8387-3040-7

### スープ弁当はいいことづくめ!

- 「忙しい朝でもサツと作れて、めっちゃ簡単」  
(40歳・大阪府)
- 「野菜たっぷりだから、ヘルシーでお腹いっぱい」  
(54歳・香川県)
- 「あったか〜いお弁当に、夫が大喜び!」(43歳・埼玉)
- 「だし不要でこの美味しさ! 魔法みたい」  
(39歳・東京都)