

発売  
1か月で

寒い季節にぴったり! 今年のお弁当はスープにしませんか?

定価:本体1300円(税別)  
ISBN978-4-8387-3040-7

4万部

# 朝10分でできる スープ弁当



有賀流スープ弁当はいいことずくめ!

## 読者から大反響

- 「冷蔵庫にあるもので作れてめっちゃ簡単! 飽きない!」(40歳・大阪府)
- 「半煮えでフタをしたら、お昼には食べ頃。保温調理に目からウロコでした!」(51歳・北海道)
- 「夫から次はコレがいいと毎日大好評です!」(46歳・右川県)
- 「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)
- 「だし不要でこの美味しさ! 魔法みたい!!」(39歳・東京都)
- 「出勤前でも、サツと作れて助かっています。毎日のランチ代が節約できそう!」(35歳・東京都)

7年間スープを毎日作り続けるスープ作家

有賀薫



## ひと煮立ちさせて、 スープジャーに注ぐだけ。

あったかいからおいしい!

具たくさんスープレシピ **60**品

ホクホク&旨味がしみ込んだ

ソーセージと  
じゃがいもの  
ポトフ

銚子玉ねぎがトロトロ

オニオン  
スープ

生米を入れるだけ!

トマトときのこの  
リゾット

汁が多めの煮物感覚!

かぶとツナの  
和風スープ



メディアアで続々紹介! 「王様のブランチ」(TBS系 12/21)  
「シェーン・スー生活は踊る」(Amazon.co.jp 10/23)