

毎日のごはん、  
おいしく食べていますか？



# 少人数の家庭に おすすめ!

さっと作れて  
すぐにおいしい  
レシピ100

すべて1人分のカロリー、  
塩分表示付き

おいしく健康な食生活のすすめ

あっという間にできて、ヘルシーで、安上がり。

大人の自炊 若宮寿子著  
ひとりごはん ふたりごはん  
定価1260円

泉書房