

管理栄養士 上田悦子が教える千葉の味

伝統の祭りずし

美味しいヘルシー

家庭料理



管理栄養士

上田悦子が教える千葉の味

伝統の祭りずし

美味しいヘルシー

家庭料理

新刊
平成27年
11月発売

- B5判 112頁オールカラー
- 定価(本体1800円+税)

新作も含めた太巻き祭り寿司レシピ40種 本格的でもカンタンな健康家庭料理141種

毎日の献立、本当に悩めますよね。そんな時のバイブル的な料理本が出来ました。ダイエット、生活習慣病…。私たちの生活はそんな言葉に溢れています。食育を含め、子どもにも安心して食べさせる事の出来るレシピが満載。常備菜から離乳食まで。この機会に、料理の腕を上げてみませんか？

ご注文数	お名前
	ご住所 (〒 -)
	TEL

ご注文
お問合せ

- 上田 悦子 TEL・FAX.0436-21-8599 <http://www.healthy-cooking.jp/>
- うらべ書房 TEL.0438-20-4435 <http://www.fains.co.jp/urabe-syobo/>
木更津市中央1-1-6 高橋ビル2F FAX.0438-412-1134 daiwa@fains.co.jp

※ご注文はなるべくFAXでお願いいたします。 ※郵送の場合は別途送料がかかりますのでご了承ください。
※お近くの書店でお取り寄せいただくことも可能です。(時間がかかる場合があります。)

お申し込み FAX.0436-21-8599 (上田)

上記にご希望冊数と必要事項をご記入の上、お申し込み下さい。