

《スープジャー × たんぱく質》

2021年9月新刊

たんぱく質が手軽にとれる

ランチにぴったりのスープジャーレシピを **約70品** 紹介！

あっという間に作れて、**ボリュームミー&ヘルシー**なメニュー



たんぱく質がとれる
スープジャーレシピ



- スープジャーを活用して、なかなか必要量をとることが難しいたんぱく質をかんたん&美味しく食べられる
- スープにすれば、ヘルシーなのにボリュームたっぷり



◎レシピ

- ・豚汁
- ・みそラーメン風スープ
- ・牛肉とキャバツの中華スープ
- ・マーボー風スープ
- ・和風ポトフ

- ・鮭のクリームスープ
- ・かじきとあさりのスープ
- ・たらとしめじの辛みスープ
- ・トムヤムクン … などなど

定番からオリジナルまでバリエーション豊富！

※レシピは変更になる場合があります。

ダイエット
だけでなく
筋肉量UP・老化防止
などにも
効果的です！

※画像はすべて仮画像になります。

2021年8月18日受注締切 / 9月9日搬入予定

書店番線印

新刊委託

たんぱく質がとれるスープジャー弁当

著者：松尾みゆき

ISBN: 978-4-405-09412-3 定価：1,300円＋税 4C 128P A5判

ご担当

冊

様



新星出版社

営業担当：

〒110-0016 東京都台東区台東2-24-10
TEL：03-3831-0743(代)

ご注文は
営業本部FAXまで

03-3831-0758 (fax)

2021.06.23作成