



DELISH KITCHEN
2020 検索急上昇ワード
第1位「オートミール」



Instagram
「#オートミール」
投稿数25.6万件

※2021.03.24現在

“マズい”のイメージはもう古い！ SNSで話題沸騰
2021年のダイエットレシピ本は

2021年
5月新刊

オートミールで決まり！

オートミールとは、オーツ麦(燕麦)を加工したフレーク状の穀物で、離乳食にも使える安心素材。
低カロリー・高たんぱく・高食物繊維・低糖質とダイエットのための最強フードとして、注目を集めています。

おいしい！かんたん！ オートミールでキレイやせレシピ

いま主食の置き換えが大人気。食べ方のコツの説明とともに、かんたんに作れておいしい主食向けレシピを紹介します。類書にはない、**かんたんに作れるパン系のレシピも掲載**。満足感UPのカサ増し方法や、苦手意識を払拭する方法も教えます。さらに、**減量中でも食べたいスイーツ系レシピも掲載**。管理栄養士考案で信頼度もバツグン、監修はTVでおなじみの石原新菜医師。ダイエットの強い味方となる1冊です！

主な内容

- ・オートミールの特徴/食べ方のコツ
目的別食べ方、苦手な人でも食べやすくする工夫など
 - ・主食レシピ【ごはんのかわりに】
かさ増し、和洋中エスニック、丼、おにぎりなど
 - ・主食レシピ【パンのかわりに】
蒸しパン各種、パンケーキ、ピザなど
 - ・おかず
ハンバーグ、餃子、ポテサラ、お好み焼き風、スープなど
 - ・スイーツレシピ
クッキー、ケーキ、おだんごなど
- 〈カロリー・食物繊維量・たんぱく質量〉表示付

※内容は変更になる場合があります。

2021年5月7日受注締切 / 5月31日搬入予定

新品			
新刊委託	おいしい！かんたん！ オートミールでキレイやせレシピ	著：大越郷子 監：石原新菜 ISBN：978-4-405-09409-3 定価：本体1,000円＋税 96P B5変型判	冊
3ヶ月延勘	見本本・A4ラミ付30冊セット セット価格：本体1,000円×30冊＝30,000円＋税 おいしい！かんたん！ オートミールでキレイやせレシピ (30冊セット)	著：大越郷子 監：石原新菜 ISBN：978-4-405-09409-3 定価：本体1,000円＋税 96P B5変型判	1 セット

30冊セットをご希望の場合は、こちらに○をお付けください。↑

貴店番線印

★ 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)

ご担当 様

2021.03.24作成