

今日の1冊

おいしくやせる

【著者紹介】

【内容】

寒天洋食レシピ

沼口ゆき 著

おいしくやせる
寒天洋食レシピ

沼口ゆき



ぶんか社

ダイエットにおすすめのヘルシー食材である寒天の特徴を解説し、おいしいから毎日続けられる、寒天ダイエットの簡単レシピ五十一種類を、メインディッシュ、煮込みとスープ、サラダとマリネなど項目別に紹介。

沼口ゆき（ぬまぐち・ゆき）

パリ、ホテルリッツ料理学校「リッツ・エスコフィエ」の料理菓子分野ディプロム取得後、有元葉子に師事。料理本、雑誌、広告、テレビなどの料理制作で活躍する一方、築地で料理教室を開く。