<<食いしんぼの健康ごはん>>

图书基本信息

书名：<<食いしんぼの健康ごはん>>

13位ISBN编号：9784579207367

10位ISBN编号：457920736X

出版时间：2000

出版机构：文化出版局

作者：大久保 恵子

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<食いしんぼの健康ごはん>>

内容概要

出版社/著者からの内容紹介

肉と油の多かった食事を穀物、野菜、魚介を中心にした食事に変えることによって健康を取り戻した著者の、自身の体験に基づくおいしくて体にいい毎日の献立とおかずを紹介。

内容（「BOOK」データベースより）

この本は食いしんぼの私が、体に心地いい食事をしようと、あれやこれやと工夫を重ねた「一飯一汁一菜」の献立を並べたものです。

ボリュームたっぷりの肉料理や、甘辛こってり料理はなくても、料理の端々に自然なうまみやこくを出すアイデアがいろいろ散らばっていると思います。

健康を考えながら、おいしく楽しい食事をしたいという方たちの、お役に立てば幸いです。

<<食いしんぼの健康ごはん>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>