

実用書 御担当者様

新刊案内

oyatsu & sweets

2019年12月16日発売

低糖質だからおいしい! 「おやつ&スイーツ」

沼津りえ

Rie Numazu

B5判変形 オールカラー128p 定価:本体1800円+税 ISBN:978-4-909950-02-4 発行: K&M企画室



おいしくて、おしゃれで、栄養もある。

その上、低糖質となれば、どこでも大人気まちがいなし!
そんな「おやつ&スイーツ」を、あなたも手作りしてみませんか?
お菓子作りの初心者でもOKの簡単なレシピばかりです。

特におすすしたいのは、

ダイエットしたいけれど、スイーツが好きな人。

血糖値を気にして、おやつやデザートをおきらめたくない人。

3度の食事以外にも栄養を補いたい人。

インスタ映えするおしゃれなお菓子を作りたい人。

自分や家族のためにはもちろん、

おもてなしや手土産に、そして記念日のギフトにも。

PROFILE

沼津りえ

Rie Numazu

管理栄養士・調理師・料理家・cook会(料理教室)主宰。大手食品メーカーに管理栄養士として勤務後、製菓・製パンの専門学校で基礎を学ぶ。老舗洋食店での修業を経て、2007年に料理教室をスタート。特別な材料を使わない簡単でおいしく、おしゃれなレシピが人気。親子、小中学生、大人向けに料理・ケーキ・パンなど多彩なクラスを開催している。また、書籍・雑誌などのメディアでも幅広く活躍中。著書に「糖質オフのラクやせレシピ」、「ちょこっとだけ漬けもの」(ともに学研プラス)「ラクやせ家ごはん」(世界文化社)

<http://riecookcookcook.jp/>

お問い合わせ: 株式会社K&M企画室 関 薫まで
MAIL:seki.mariyu.10.05@gmail.com
<https://www.k-and-m.com>

CHAPTER 1
定番の
お菓子

CHAPTER 2
焼き菓子

CHAPTER 3
ひんやり&
あつあつデ
ザート

CHAPTER 4
甘くない
おやつ

CHAPTER 5
エナジー
スイーツ&
野菜スイーツ

CHAPTER 6
ほっこり
和スイーツ

書店番線印	注文数	冊	出版社 K&M企画室 発行・発売 https://www.k-and-m.com
	低糖質だからおいしい! 「おやつ&スイーツ」		
	ISBN978-4-909950-02-4 C-0077		定価:本体1800円+税

ご注文は鎌谷書店まで FAX03-5390-2213 鎌谷書店営業部行