

西東社の新刊 1月中旬配本予定

●A5判型 ●オールカラー144ページ
●予価：本体1,200円+税

新刊 申込書

番 線 印

同時に3品作りおき

朝つめるだけ弁当200

朝つくらない!

つめるだけ!

30分で毎日ちんお弁当♪

★ 30分に3品作る工程がひとめでわかる!

★ ガツンとメイン うまサブ さっぱりサブサブ

の3つが自由に選べてバランス◎!

★ 夕飯のおかずとしてもボリューム満点!



食材でひける!

著者 渥美まゆ美 ヒルナンデス!などに出演多数!!



30分
タイムテーブル



同時に3品作りおき
朝つめるだけ弁当200

★★★

予価：本体1,200円+税

1月中旬配本

冊

西東社

ISBN978-4-7916-2869-8 C2077

¥1200E

A5判



〒113-0034 東京都文京区湯島2-3-13
TEL:03(5800)3120 FAX:03(5800)3128
http://www.seitoshinsha.co.jp E-mail:eigyoubu@seitoshinsha.co.jp

ご注文は ▶▶▶ 西東社 営業部FAXまで
03-5800-3128