



健康と若さの維持に必須な栄養素 『たんぱく質』

たんぱく質をたくさん食べたいけれど、
お肉は脂肪が気になるし、
たくさん食べれない人も多い。

でもこの本なら、
“**植物性たっぷり**×**動物性ちょっぴり**”
のWたんぱく質で美味しく食べれて
カラダにもよいレシピが満載！

2021年12月新刊

植物性たっぷり×動物性ちょっぴり おいしすぎるたんぱく質のおかず

本書では、たんぱく質の重要性と植物性たんぱく質のよさをふまえて、大豆や大豆製品、麩などのシンプルな食材を活用し、植物性たんぱく質に足りなかった食べ応え、旨味、ボリューム、華やかさを、動物性たんぱく質を少しだけ加えたWたんぱく質のおかずとごはんを提案。植物性たんぱく質がとにかくおいしく食べられるレシピ集です。

【構成】

- PART1 植物性たっぷり×動物性ちょっぴり
味付けしっかりなのに低カロリーのパボリュームおかず
- PART2 実はすごい高野豆腐
×動物たんぱく質の華やかなおかず&ごはん
- PART3 植物性たんぱく質充実のサブおかずと汁物
- PART4 麩のたんぱく質パワーも見逃せない



2021年12月3日受注締切 / 12月27日搬入予定

書店番線印

新刊委託

植物性たっぷり×動物性ちょっぴり おいしすぎるたんぱく質のおかず

著者：藤井 恵
ISBN: 978-4-405-09422-2 定価：1,300円＋税 4C 96P B5判

ご担当

冊

様



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)

※画像はすべて仮画像になります。

2021.09.28作成