# レンチンレシピ&冷凍作りおきレシピで簡単！

contents

Part1　たんぱく質＆食物繊維たっぷり！　やせるパワースープ 3weeks！
Part2　切った材料を栄養素別に冷凍ストック！　やせるスープバリエ
Part3　大きな鍋でまとめて作る！冷凍作りおきの具だくさん最強スープ

**1品で、たんぱく質、食物繊維などの栄養がしっかりとれる！**

一皿で栄養がとれる　やせる最強スープ　定価：1,320 円（本体価格 1,200 円＋税）

ナツメ社