

大好評!
シリーズ累計

64
万部突破

やせぐせ[®]シリーズ

主菜から副菜まで
カロリーを管理!



糖質オフの
常備菜レシピも

こんにゃく、しらたきに
置きかえて大満足!



たっぷり
おいしく
食べても
やせる