

報道関係者各位

2011 年 6 月
株式会社主婦の友社

「かんてんレシピクラブ」10 周年記念レシピが発売
新刊書 『0 kcal からの寒天デザート』
小菅陽子:著 定価 780 円 (税込み)

株式会社主婦の友社 (本社:東京都千代田区、代表取締役社長:荻野善之) は、2011 年 6 月 9 日、『0 kcal からの寒天デザート』小菅陽子:著、定価 780 円 (税込み) を発売いたしました。

寒天デザート研究では誰にも負けない! かんてんレシピクラブ代表の小菅さんの提案の 0 kcal からの寒天デザートレシピ! こんなにたっぷり食べても 0 kcal ~ 89 kcal! 美味しいプリンもチョコもパフェも!

<担当編集より>



寒天デザートなら、たっぷり食べても低カロリー! おまけに、お通じもばっちり! 体の中の老廃物もすっきりデトックス! 市販の 0 kcal ゼリーやデザートは、大人気ですが、手づくりなら、添加物も気にならず、安くてカンタン! おまけにとってもおいしく作れます! きらきらプレーンかんや、レモンかんなら、0 kcal!! 500ml のデカカップ寒天も、トッピングの工夫でおなかいっぱい食べても、50 kcal もいきません!! 人気のプリンやケーキやパフェも! さらに、飲むタイプのドリンク寒天、野菜たっぷりのベジタブルかん、サラダやスープの寒天スナックなど、寒天の専門家ならではの、レシピのバリエーション満載です!! ★諏訪中央病院名誉院長・鎌田実先生からの「がんばらない寒天ダイエット」アドバイスと、大人気の「トマト寒天」レシピも必見です!

著者プロフィール: 小菅陽子 (こすげ・ようこ) 料理研究家・かんてんレシピクラブ代表。女子栄養大学生涯学習講師。現在は、お菓子と料理の教室「コンベルサッション」を主宰。

アドバイス: 鎌田実 諏訪中央病院名誉院長 ベストセラー「がんばらない」など著書多数。かんてんレシピクラブ会員で、かんてん健康法&ダイエットも実践中。

書誌タイトル: 『0 kcal からの寒天デザート』

著者: 小菅陽子

定価: 780 円 (税込み)

ISBN: 978-4-07-278327 -6

サイズ: AB 判 68 ページ

発売日: 2011/6/9

■株式会社主婦の友社の概要■

・社名: 株式会社 主婦の友社

・代表取締役社長 荻野 善之

・URL: <http://www.shufunotomo.co.jp/>

・所在地: 東京都千代田区神田駿河台 2-9

この件に関するお問い合わせは下記担当までお願いいたします。

株式会社主婦の友社 広報宣伝課 酒見・長友・大塚 TEL 03-5280-7577 FAX 03-5280-7578