

モデルたちが支持する
野菜ソムリエのレシピ本第3弾！

『#モデルが撮影前に飲んでいる 魔法の即ヤセ低糖質スープ』11/26発売！

低糖質でタンパク質たっぷりの即ヤセスープレシピが完成！

「撮影前にちょっぴり絞りたい」「体調を整えたい」とモデルがこぞって取り寄せる、野菜ソムリエプロ・Atsushiさんのレシピ本第3弾は、**低糖質スープ**。美容に嬉しい成分が詰まった野菜たっぷりのスープで、Atsushiさん自身ストレスなく2か月で6kgのダイエットに成功しました。そんな魔法のスープのレシピを全44品紹介！



牛肉のオイスターソーススープ



ふんわり卵とトマトのスープ



ポークマスタードスープ



さば缶とキムチの韓国風スープ



コーンポテト豆腐ポタージュ



かぼちゃチーズポタージュ



さば缶とさといもレモンポタージュ



『#モデルが撮影前に飲んでいる魔法の即ヤセ低糖質スープ』
定価：本体1280円＋税
発売：2018年11月26日

Atsushi流スープはここが凄い！

- ① 10分で作れる時短料理！**
とにかく簡単に作れる！身近な食材を使い、下ごしらえに時間がかかるものは使用していません。
- ② 体に嬉しい低糖質！**
ビタミンやミネラルが豊富な野菜や豆類をたっぷり入れて、血糖値の上昇を緩やかに。
- ③ 筋肉量を減らさず、やせやすい体に**
Atsushi流スープには、野菜だけでなく基礎代謝をアップさせる肉・魚・豆なども使い、タンパク質もたっぷりです。
- ④ にんにく&しょうが**
体を温めるにんにく&しょうがを必ず入れて、代謝アップに！
- ⑤ うま味が格段アップ**
イノシン酸やグルタミン酸などの旨み成分を掛け合わせて美味しさアップ！

取材ご相談ください！



著者：Atsushi プロフィール

ディーゼル、D&G、ヴェルサーチのPRを経て、フリーランスとして独立。オーストラリアで習得した堪能な英語力、豊かな海外経験を活かし、ファッション業界の第一線で活躍。ファッションの歴史やトレンド、美容、食についても豊富な知識を持つ。現在はファッション&ライフスタイルプロデューサーとして、ナチュラルスキンケアブランド「abotanical」を立ち上げ、TV、雑誌、イベント、ラジオなどで幅広く活躍中。集英社「Marisol ONLINE」ではレシピ連載を2010年より開始、8年続く人気連載に。また、PRコンサルタントとしてもさまざまなブランドに携わり、イベント、パーティーのオーガナイズも行う。2016年、漢方養生指導士初級取得、野菜ソムリエ中級の試験に合格し、野菜ソムリエプロに。

第1弾&2弾の
レシピ本も大好評！

#モデルが撮影前に飲んでいる
3日×2kgやせる
魔法のスープ



#モデルが撮影前に飲んでいる
3日×2kgやせる
ごちそうサラダ



＜お問い合わせ先＞ 株式会社宝島社 広報課

東京都千代田区一番町25番地 TEL 03-3239-0967 FAX 03-3288-1305