

美の達人！
野菜ソムリエプロ・Atsushi
待望のレシピ本第4弾！

宝島社 新刊案内

2020年2月吉日

『#モデルがこっそり作っている 魔法の楽やせレンチンスープ』

2/28
発売

作り方は超簡単！ 電子レンジでチンするだけ♡

「#モデルがこっそり飲んでいる」シリーズが累計15万部超えと大人気の、野菜ソムリエプロ・Atsushiさんのレシピ本第4弾は、**レンチンスープ**。

材料を切って、耐熱容器に入れ、調味料と水分を加え、ラップをかけて数分電子レンジでチンするだけでダイエットにいい美腸スープの出来上がり。

本書では、「かつおだし」「こんぶだし」「鶏だし」「コンソメ」の4種類をベースにした、タンパク質と野菜もたっぷり摂れる低糖質なダイエットスープのレシピを全66品紹介！

Atsushi流レンチンスープはここがすごい！

①タンパク質×食物繊維でやせカアップ！

低糖質の食材を使います。代謝を上げるのに必要なタンパク質食材、便通をよくする食物繊維が豊富な食材を多く使うことでやせやすい体に♡

②うま味成分のかけ合わせで炒めていないのに絶品

イノシン酸やグルタミン酸、グアニル酸などのうま味成分をかけ合わせて美味しさアップ！

③家にある調味料で十分

しょうゆ、ごま油、しょうがなど、家にある調味料を使い分けただけ♪

④作り方も超簡単な3ステップ

材料を切って、調味料と水分を加えて混ぜて、レンジでチンして完成！

1). 材料を切る



2). 調味料と水分を入れ、かき混ぜる



3). ラップをかけてレンジでチン♪



4). 完成！



時短
レンチンなのに
美腸ダイエット♪

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」やアパレルブランド「abella」のプロデュース、TV、雑誌、イベント、ラジオなど幅広く活躍中。さまざまな女性誌でAtsushiのヘルシーレシピが特集され、これまでに5冊の著書を発表。2012年、ジュニア野菜ソムリエ、タイにてタイ古式マッサージ資格取得。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。

「#モデルがこっそり飲んでいる」シリーズは
累計15万部超えと大好評！

