

毎日の油を干し生姜オイルに  
変えるだけ！

**宝島社 新刊案内**

2019年3月吉日

# 『干し生姜オイルで やせる！健康になる！』3/26発売！

「干し生姜オイル」は、万病のもととなる冷えの改善や、血行をよくして代謝をアップし、脂肪を燃焼させる効果を持った万能のヘルシーオイルです。作り方も使い方も、とても簡単。毎日の料理作りで使う油を、干し生姜オイルに変えるだけでOKです。「我が家の新定番」が見つかる絶品58レシピを紹介！

## 4ステップでお手軽！干し生姜オイルの基本の作

### 材料



### ①生姜をスライスする



### ②生姜を干す



### ③オイルに漬ける



### 完成！



## 体が整う！干し生姜オイル9つの効果

- ①脂肪燃焼 ②代謝アップ ③むくみ改善
- ④美肌効果 ⑤便秘解消 ⑥免疫力アップ
- ⑦認知症予防 ⑧整腸作用 ⑨アレルギー症状の改善

## 干し生姜オイルを使ったレシピも紹介

### ■生姜のトンテキ



### ■健やか生姜納豆



### ■生姜オイルの大学芋



『干し生姜オイルでやせる！健康になる！』  
定価：本体880円＋税  
発売：2019年3月26日

こちらも大好評発売中！



(左)『乳酸キャベツで体すっきり！もっと健康！』  
(右)『食べてやせる！昆布酢ごはんダイエット』

### <レシピ考案・調理・監修> 井澤 由美子 (いざわ ゆみこ) プロフィール

料理家、調理師。中医薬膳、発酵食に精通し、素材の本来の味と美容・健康効果を最大限に引き出すシンプルな料理に定評がある。企業のレシピ・商品開発、テレビの料理番組出演、雑誌、カタログ、イベントのほか、発酵食レストランのプロデュースを手がけるなど、多岐にわたって活躍。

