

シリーズ累計**77**万部突破！  
最新刊はあの定番メニューでやせる!!

宝島社 新刊案内

2020年1月吉日

『20kgやせた！

1/21(火)発売

糖質オフの肉野菜炒め』

たんぱく質と野菜たっぷりなのに低糖質!!

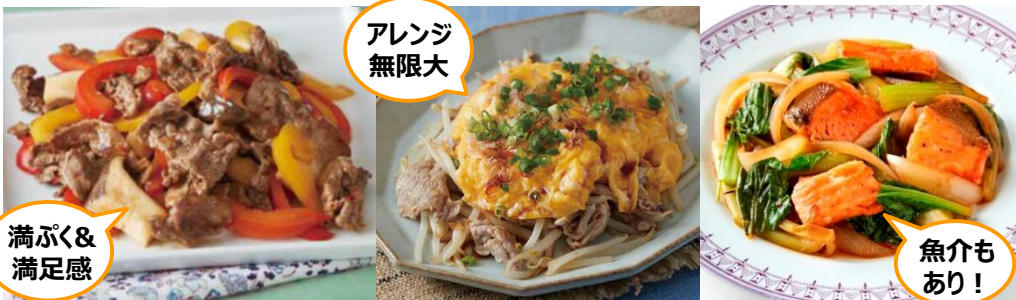
管理栄養士の麻生れいみ先生が監修、食べてやせる完全食・肉野菜炒めのレシピを100品紹介したダイエットレシピ本が発売。麻生先生は自身も糖質オフダイエットに成功。そのメソッドを生かしてテレビ番組で女芸人を10日間で8.3kg減させるなど、話題となっています。そんな麻生先生が令和の新時代に注目するのが肉野菜炒め！不足しがちなたんぱく質をしっかりと摂取でき、食物繊維に良質な油まで摂れる肉野菜炒めは、バランスよく糖質オフダイエットを進めることができる、まさに完全ダイエット食。さらにフライパンひとつで炒めるだけの楽ちん調理に、かかる時間も約10分の簡単さで、ずぼらさんにもぴったりです。カロリーを気にしない肉野菜炒めダイエットで、健康もキレイもアップしましょう！



肉野菜炒めダイエットのここがスゴイ!

- ①栄養バランスが◎ ②ベジファースト&肉ファーストの最強コンビ
- ③ボリュームと噛みごたえで満腹満足 ④老化を予防&美肌効果
- ⑤材料の組み合わせ&味つけも自由自在 ⑥炒めるだけワンパン調理

『20kgやせた！  
糖質オフの肉野菜炒め』  
定価：本体880円+税  
発売日：2020年1月21日



「牛肉とエリンギとパプリカの豆板醤炒め」糖質15.8g / たんぱく質20.5g  
 「とん平焼き風豚こま野菜炒め」糖質1.8g / たんぱく質32.5g  
 「鮭とチンゲン菜の甘酢炒め」糖質8.2g / たんぱく質21.9g

■麻生れいみ(あそうれいみ)プロフィール

管理栄養士。低糖質料理研究家。出版社の編集、雑貨店経営などを経て、自らのダイエット成功の謎と理論を解くべく栄養士の道へ。服部栄養専門学校を卒業。現在は、大手企業の特定保健指導・栄養相談、病院の臨床研究において栄養療法を監修。これまでに約6000人のダイエットを指導。

メディア出演多数!  
出演・取材可!

著者も  
マイナス**20kg**

65kg→45kgに!  
56歳の今もキープ



『#肉野菜炒めダイエット』投稿キャンペーンも実施中!!

まずは「麻生式食事術」のアカウントをフォロー【Twitter】@asoshiki 【Instagram】@asoshiki\_shokuji