



Instagram フォロワー数19万人超！

大人気！看護師まるさんのレシピが本になりました！



夜勤（残業）明けでくたくたでも美味しいものが食べたい。体も心も食べたもので変わります。美味しいのはもちろん、最短5分、長くても20分以内で作れるヘルシー時短レシピ110を紹介！

便利な食材別索引付き！



【著】看護師まる

正看護師、健康に寄り添う料理研究家

ナチュラルフードコーディネーター取得、SNS総フォロワー28万人超え。看護大学卒業後、2014年より看護師として病院勤務を開始する。2023年より、簡単ヘルシー腸活レシピの発信を始める。和食を中心としたシンプルな調味料で作る創作料理が反響を呼び、Instagramのフォロワーは19万人を超える(2025年4月時点)

Instagram:@m.no.nitijo / YouTube:@nurse_maro

貴店番線印

指定

5月21日指定締切（6月6日発売予定）

現役看護師まるの
夜勤明けくたくたでも作れる
ヘルシー時短レシピ

ご担当()様

冊

A5判 128P 本体1,500円 ISBN978-4-426-13095-4