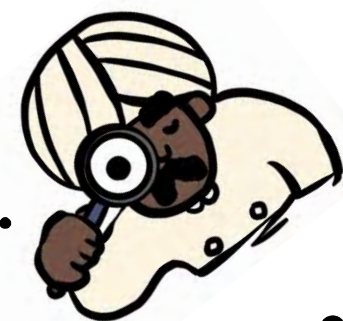


えっ～!!! これがカレー?? カレーには見えないけど…



スリランカ料理をアレンジ! アーユルヴェーダ由来の油分少なめスパイスカレーレシピ!!!

『毎日おいしくからだにやさしい 野菜がメインのスパイスカレー』



書影(仮)

著: 鈴木 眞理子(すずき まりこ)

アーユルヴェーダカフェ『Araliya Tea stand & Spice lab』主宰。
手術看護認定看護師として働いていた時に生活習慣病による手術の多さに疑問を抱き、予防医学の視点からアーユルヴェーダに着目。学びを深めるためスリランカと日本の二拠点生活を経験し、毎日カレーを食べる中でそのヘルシーさを実感。スパイスカレーを探求し、東京都墨田区でシェアスペースのカフェをオープン。自ら考案のレシピによる野菜スパイスカレーを提供。「食べるとお腹がスッキリする」「体が軽くなる」と好評で、お客様の8割がリピーター。
Instagram @araliya.tea

アーユルヴェーダとは
インド・スリランカで生まれた5000年以上の歴史を持つ世界最古の伝統医学。西洋医学のように病気の症状を取り除くのではなく、より健康に、長寿や若さを保つことを目的とした予防医学。

スリランカ料理をベースに日本にマッチするようアレンジ! ルーを使わない野菜メインのスパイスカレーレシピ55種掲載!



調理法は簡単!
お鍋ひとつ、材料を切って煮込むだけ!
スパイス料理のビギナーでも失敗なし!

簡単だから
毎日作ります~♡



貴店番線印		指定	5/12指定締切・5/28発売予定
ご担当 () 様		冊	毎日おいしくからだにやさしい 野菜がメインのスパイスカレー 鈴木 眞理子・著 A5変 144P 本体予価1450円 ISBN : 978-4-426-13089-3