

蒸す＋身近な薬膳食材で

食べて体調を整える！

からだのトラブル解決ごはん

薬膳せいろ蒸し



おからだ、疲れていませんか？
《蒸す》＋《身近な薬膳食材》でからだをいたわる薬膳ごはん！

カバーデザイン(仮)

阪口珠未【著】 株式会社漢方キッチン代表。
日本薬科大学、国立北京中医薬大学提携・日本中医学院講師。

文科省国費留学生として、北京中医薬大学で中医学を学び、同大付属病院にて臨床と薬膳レストランで料理を学ぶ。東京・恵比寿にて薬膳スクールと薬店を主宰。カラダとココロを健やかにするべく、楽しくおいしい薬膳の普及活動を行う。著書に『からだのトラブル解決ごはん 薬膳ひとり鍋』(自由国民社)、『西太后のアンチエイジングレシピ』(主婦の友社)、『老いない体をつくる中国医学入門』(幻冬舎新書)、『365日のゆる養生』(エクスナレッジ)、『新版 毎日使える薬膳＆漢方の食材事典』(ナツメ社)など多数。

レシピは基本
ひとり分

体調や症状
からレシピ
が選べる

蒸し時間は
長くても
15分以内！

絶品たれ
12種紹介

薬膳の知恵を取り入れた
たれは蒸し料理にも
日々のおかずにも大活躍



貴店番線印 ご担当()様	指定 冊	指定締切 9/24(10/10発売予定) ☐ POP(5冊以上) ☐ A4パネル(20冊以上) からだのトラブル解決ごはん 薬膳せいろ蒸し A5判 144頁 本体1700円 ISBN 9784426131074 自由国民社
☐ 新刊同時搬入 / ☐ 即納	注文 冊	☐ POP(5冊以上) ☐ 見本誌(7冊以上) からだのトラブル解決ごはん 薬膳ひとり鍋 A5判 128頁 本体1600円 ISBN 9784426129248 自由国民社