

<<お弁当としっかり朝ご飯>>

图书基本信息

书名：<<お弁当としっかり朝ご飯>>

13位ISBN编号：9784863211452

10位ISBN编号：4863211457

出版时间：2009年03月

出版时间：春日出版

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<お弁当としっかり朝ご飯>>

### 内容概要

そばろの作り置きでボリュームたっぷり、ヘルシーキャベツがたっぷり、蒸し鶏を活用、冷凍食品を活用…。

さまざまな工夫で1週間分の朝ごはんとお弁当を作ります。  
朝時間短縮の下ごしらえや5分でできるおかずも紹介。

#### 【目次】

1. そばろの作り置きで、ボリュームたっぷりレシピ
2. ヘルシーキャベツがたっぷりの使い切りレシピ
3. ヘルシーでもボリューム満点な蒸し鶏を活用したレシピ
4. 冷凍食品を活用したお手軽便利レシピ その1
5. 冷凍食品を活用したお手軽便利レシピ その2
6. とっても簡単ですぐにできちゃうお手軽レシピ

サイトウアキ 東京造形大学デザイン学科卒業。  
ケータリングとSweets ArtのSHOESTRINGS主宰。  
その他、CMや雑誌のフードコーディネーターとして活動中。

<<お弁当としっかり朝ご飯>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介, 请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>