

お弁当としっかり朝ご飯



[お弁当としっかり朝ご飯_下载链接1](#)

著者:

出版者:春日出版

出版时间:2009年03月

装帧:

isbn:9784863211452

そぼ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.そぼろの作り置きで、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 S w e e t s A r t の SHOE STRINGS 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。

作者介绍:

目录:

[お弁当としっかり朝ご飯 下载链接1](#)

标签

便当

美食

日本文学

日本

料理

手工

弁当

评论

[お弁当としっかり朝ご飯 下载链接1](#)

书评

[お弁当としっかり朝ご飯 下载链接1](#)