

# パパッと塾弁



[パパッと塾弁 下载链接1](#)

著者:上田 淳子

出版者:講談社

出版时间:2007/2/15

装帧:20.8 x 19 x 1.2 cm

isbn:9784062783705

塾に通う子どもに持たせる「塾弁」決定版!

勉強の前に、即、脳のエネルギーになる、親も無理なく乗り切れる「塾弁作り」のコツのコツ

さっと食べやすい! 親もラクラク! 成績もアップ!

忙しいお母さんと受験生を応援!

●塾の休憩時間が20分あるのなら「夕食取り分け、しっかり塾弁」

●休憩時間が短くても「おうちでおやつパパッと塾弁」「塾弁+おうちで夜食」

●毎日、塾弁を作れないお母さん、働くお母さんには「丸ごと冷凍&冷蔵弁当」

## 作者介绍:

神戸市出身。甲南女子短期大学卒業後、辻学園調理技術専門学校の西洋料理研究職員を経て渡欧。イスのホテルレストランをはじめ、フランス・パリの「アルページュ」などの有名レストランやシャルキュトリー(惣菜店)などで修業を積み、帰国後はパティシエとしても活躍。現在、東京・吉祥寺の自宅で西洋料理とワインの教室を開講。フレンチティストの、簡単でおいしい家庭料理には定評がある。また、双子の小学生の男の子の母でもあり、離乳食から始まる食育に関する講演などの活動を積極的に行っており、自身の子どもの成長記録に基づいた著書も多数(本データはこの書籍が刊行された当時に掲載されていたものです)

## 目录:

[パパッと塾弁 下载链接1](#)

## 标签

便当

上田淳子

饮食文化

美食

日本

## 评论

---

[パパッと塾弁 下载链接1](#)

书评

---

[パパッと塾弁 下载链接1](#)