

# 弁当男子



[弁当男子 下载链接1](#)

著者:きじまりゅうた

出版者:自由国民社

出版时间:2009/5/23

装帧:

isbn:9784426107000

自分で作ったお弁当を、職場や学校に持っていく若い男性が増えているそうです。それが「弁当男子」といわれる人たち。彼らが作るお弁当のそこかしこには、これまでのいわゆる男の料理とは一線を画す、繊細さ、彩りの美しさ、ていねいな手仕事などが見てとれます。

彼らがお弁当を作るようになった理由は人それぞれですが、お弁当作りには、実にいろいろないいことがあるようです。

この本では、そんな「弁当男子」のみなさんとともに、今日からはじめられるお弁当の作り方をご紹介します。いいこといっぱいのお弁当生活、あなたもはじめてみませんか。

作者紹介:

目録: 《「弁当男子」ってなに?》

《弁当男子、10の楽しみ。》

《リアル弁当男子事情》

《弁当作りの基礎知識》

《僕が弁当を選んだ理由》

《簡単!初心者弁当》

おにぎり弁当

BLTサンド

のり弁当

天丼

ソース焼きそば

ハンバーガー

チャーハン弁当

カツ丼

チキンカツみぞれ煮弁当

うな丼

ワインナー炒め弁当

スタミナ焼き弁当

牛丼

焼きうどん

サイコロステーキ弁当

タコライス

シンガポールチキンライス

《これは使える!おすすめ冷凍食品》

《お弁当に使える お役立ち調味料》

【これが王道弁当だ!!】

豚のしょうが焼き弁当

鶏のから揚げ弁当

ハンバーグ弁当

とんかつ弁当

オムライス

チンジャオロース弁当

鶏の鍋照り弁当

煮豚ご飯弁当

鮭のムニエル弁当

エビチリ弁当

コロッケ弁当

上海焼きそば

アジフライ弁当

チキン南蛮弁当

肉団子の甘酢あん弁当

カレーピラフ

ホイコーロー弁当

麻婆豆腐弁当

エビフライ弁当

《副菜レシピ》

【究極のおふくろ弁当】  
五目炊き込み弁当  
ブリの鍋照り弁当  
助六寿司  
肉じゃが弁当  
親子丼  
なす味噌炒め弁当  
サフラの梅煮弁当  
豚肉の味つけ天ぷら弁当  
手羽先甘辛煮弁当  
牛のしぐれ煮弁当  
ちくわの磯辺揚げ弁当  
肉団子の煮物弁当  
三色そぼろ丼  
牛八幡巻き弁当  
アジの南蛮漬け弁当  
ハムカツ弁当  
タラの西京焼き弁当  
《作りおきって超便利!!》  
【弁当箱カタログ】  
【弁当料理用具&弁当関連グッズ】  
・・・・・ (收起)

[弁当男子 下载链接1](#)

标签

便当

美食

日本料理

日文

评论

[弁当男子 下载链接1](#)

书评

[弁当男子 下载链接1](#)