



いつも同じようなお弁当になって  
しまうとお悩みの方にオススメ！

### <おかず図鑑の使い方>

**A** まとめて作って  
冷凍保存できるおかず  
メイン

**C** 味つけで変化をつける  
野菜の小さなおかず  
野菜

**B** 手早く作れて  
ボリュームのあるおかず  
お肉や卵

**D** 便利素材で手軽につくる  
スキマおかず  
スキマ

4つに分かれたおかずから好きな  
ものを選んで、日替わりお弁当完成！



## 日々のお弁当図鑑

森かおる 定価 1,760円（税込）

