

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
メイ

C 味つけで変化をつける
野菜の小さなおかず
野菜
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 1760円（税込）

