

朝ラクなのに、子どもやパパに大好評!!

毎日のお弁当に
ぴったり♡



夕飯の残りおかずもパパッと大変身!

おにぎりよりもカンタンで、

ボリュームたっぷり、野菜たっぷり。

みんなが大好きなおかずを使った

“**本当に食べたい**” おにぎらず **107** バリエ。

今年の運動会
ピクニックは
これで決まり!



『新定番! おにぎらず とっておきアイデアレシピ』 本体価格780円+税 ★ 新星出版社