

かんたん!おいしい! 朝食レシピ

プラス お弁当



手作りの「朝食」&「お弁当」に挑戦 ♪

給食で人気のメニューを中心に、「朝食」&「お弁当」の作り方をイラストで紹介。

いつでも、どこでも手に入る食材や調味料を使って、「煮る」「焼く」「炒める」「ゆでる」「和える」など、簡単な料理満載です! 赤・黄・緑のグループの中からバランスよく組み合わせて、忙しい朝の食事づくりにぜひ、お役立てください。