

同時に3品作りおき 朝つめるだけ弁当200

朝つくらない!

つめるだけ!

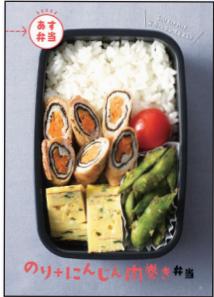
30分で毎日らくちんお弁当♪

★ 30分に 3品 作る工程がひとめでわかる!

★ ガツンとメイン うまサブ さっぱりサブサブ

の3つが自由に選べてバランス◎!

★ 夕飯のおかずとしてもボリューム満点!



著者

渥美まゆ美 ヒルナンデス!などに出演多数!!



30分タイムテーブル



食材でひけぬー。

ご注文は►► 西東社 営業部FAXまで
03-5800-3128

朝つめるだけ弁当200

★★

予価:本体1,200円+税

1月中旬配本