

超手軽な  
 レシピですが  
 特急料金は  
 かかりません！

しごと  
 さんま丼

鶏塩やうめん  
 ・温玉のつけ

ちゃんまげ  
 ナポリタン

コンビニ食材  
 +αで、  
 即完成！

深夜のハラペコ世代に送る  
 かんたん夜ごはんの本 主婦と生活社  
**深夜特急めし109**  
 著者：料理勉強家・ヤスナリオ 定価：945円(税込)