

白いごはんにおかずを
“のっける”
だけ!

のっけ弁100

藤井恵 著

いんげんの
ソテー

◎いつものおかずを
のせるだけ。
おかずたっぷり、
ごはんにも味がしみて
おいし〜い!

チキン
ガーリックソテー

にんじんの
コンソメ煮

◎きんぴらやあえもの、
味つき卵、マリネなどの
「作り置きおかず」も
たっぷり紹介!

◎夕飯の献立としても
役立つシンプルレシピ!

主婦と生活社 / 定価: 本体838円 + 税