

HOME

月刊 おべんとLOVERS

ママのまいにちお弁当

介護の食事

IH Kitchen Studio
広島そごうキッチンスタジオ

Challenge Cooking

TJ Hiroshima発! Facebook

おべんとLOVERS応援ページ開設!



今日からはじめるエコ技
『省エネ・節電』のために、家
庭で取り組める簡単な工夫
や専門家のアドバイスなど、
さまざまな「エコ技」をご紹
介。

月刊 おべんとLOVERS



第6回

うれしい! おいしい!
秋の行楽
彩り弁当



山登り、紅葉狩りなど行楽シーズン到来。
そんな楽しいお出かけにあると嬉しいものとい
えばお弁当。

空の下で家族や友だちと味わうお弁当はいつも
よりちょっぴり華やかにしたいもの。

そこで、今回は手軽に作れて味も見た目も抜群の
行楽弁当をご紹介します。

おいしい新米が出回る時期でもあるこの季節。
とっておきのおにぎりを持って出かけませんか。

先生はこの人!

フードアナリスト 岡本隆子さん



社団法人日本フードアナリスト協会認定講
師・1級フードアナリスト。世界各国の食の歴
史・背景・栄養価・レストランの内装経営など
食に関する総合コンサルタント。自宅などで
料理教室を開催するほか、企業や学校など
で食育の講演・講師もやっている。

◆フードアナリストについて詳しくはこちら

<http://www.foodanalyst.jp/>

CHECK!

知っている役立つ
アイデア満載!

行楽弁当のポイント

CHECK!

ひと手間加えて
いつもより豪華に!

バリエーションおすし&おにぎり