



ジャンボ  
ミートボール

混ぜて  
蒸すだけ!

さやいんげん  
のごま和え

蒸して  
和えるだけ!

さつまいも  
ご飯

ご飯にのせて  
蒸すだけ!



今日から

せい ろ

**蒸籠弁当**

始めませんか!?

- ▶ 焼かない、炒めない、揚げない!
- ▶ ヘルシーで、おいしい!
- ▶ 同時蒸しておかずも副菜も完成!

焼かない、炒めない、揚げない  
蒸すからヘルシー、一気に作れる!

せい ろ

**蒸籠弁当**

丹羽直美 ikura 編  
定価:1,760円(10%税込) / グラフィック社

