

手軽に元気を出そう! ^{につぶく} かんたん飯!!

副菜 野菜のおかず

主菜 メインのおかず

主食 ご飯、パン、メン

汁物 スープ

ポイントだよ!

ポクも忘れないで!

良くて作ってみたいは

コロナで外食もできないし、仕事も減って...

自炊をがんばってみるか!

STOP!

ちよっと待って!!

親は洗い物が多くて大変なのよね...

はあ...

子どもは元気になるっても

やった~!!

につぶく **かんたん飯** とは

- ・ワンプレートで洗い物が少なく
- ・目で楽しんで食欲をそそり
- ・ポイントさえ押さえれば
- ・栄養満点なご飯なんだ!!

これでみんな楽しくご飯が食べられるね!

実は **かんたん飯** につぶく

って言うのがあるんだ!!

わー!!

わーい!!