

1 ① 切って
入れる
で!

コンテナ

2 ② 冷凍する

3 ③ 電子レンジで
チン!

レンチン
で!

**パッパッと
ごはん!!**

『コンテナですぐできレンチンひとり分ごはん』
著・新谷友里江／定価 1694 円／主婦と生活社

