



ハンバーグ8分、
とんかつ6分、
混ぜご飯3分……
浜内流なら
人気おかずのお弁当が
わずか15分でできます。
毎日のお弁当作りが
うーんと楽しくなりますよ

朝
浜内千波の15分!
満足お弁当レシピ

お弁当、
うれしいです……

二見書房