

みきママのスーパー離乳食&パパごはん



発売日: 2017年3月23日

出版: 主婦の友社

著者: 藤原 美樹

PDF

この商品は固定レイアウトで作成されており、タブレットなど大きいディスプレイを備えた端末で読むことに適しています。また、文字列のハイライトや検索、辞書の参照、引用などの機能が使用できません。

みきママ待望の新刊!

赤ちゃんや子どもの食事づくりも、大人の食事づくりも、どちらも大変な時期のママたちを救済します!

味覚も性格も異なる3人を育てたら、離乳食前半はフリージング、

後半は大人から取り分け（見た目も大事！）、幼児食になったら大人の調味料をあと入れが
いい、という結論に。

しかも身近な材料で、斬新で簡単な方法でつくります。

フライパン、電子レンジ、炊飯器、トースターの「スーパー時短」ワザは、今日からまねし
たい！必見です！

内容

離乳食スタート時期を乗り切るフリージング離乳食

大人分もいっしょに2品献立&取り分けミニチュア離乳食

スーパー時短！電子レンジでフライパンで炊飯器でトースターでほったらかしおかずレシ
ピ

みきママ・プレゼンツ新作おやつ ほか

藤原 美樹：おうち料理研究家。

ブログ「藤原家の毎日ごはん」は、1日平均120万PV以上のアクセス数を誇り、

レシピ本『藤原さんちの毎日ごはん』シリーズなどの書籍も累計130万部を突破。

2015年2月にYouTube、2016年5月にインスタグラムも開始し、ますますファ
ンが増えている。

<http://yep.pm/qid7KNai5/iUzYy8zBL.pdf.rar>