

ゆーママの簡単！節約作りおき (扶桑社ムック)



発売日: 2017年6月2日

出版: 扶桑社

著者: 松本 有美

ページ: 98

PDF

作りおきのカリスマ主婦としてテレビで話題。人気料理ブロガー・ゆーママの最新作！7人家族を支えるゆーママさん。その食費節約の真髓が「作りおき」です。お肉のメインおかずは4人分400円台、野菜のサブおかずはほぼ100円台。まとめて作るから食材にムダが出ず、調理時間も光熱費も節約に。忙しい方におすすめしたい安い、おいしい、ラクチン！作りおきおかずのレシピ集。

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。購入前にお使いの端末で無料サンプルをお試ください。

<https://tezfiles.com/file/2881a51f6897c/JvPufZnwA.pdf.rar>