

浜内千波先生と一緒に作った！



浜内 千波  
Chinami Hamauchi

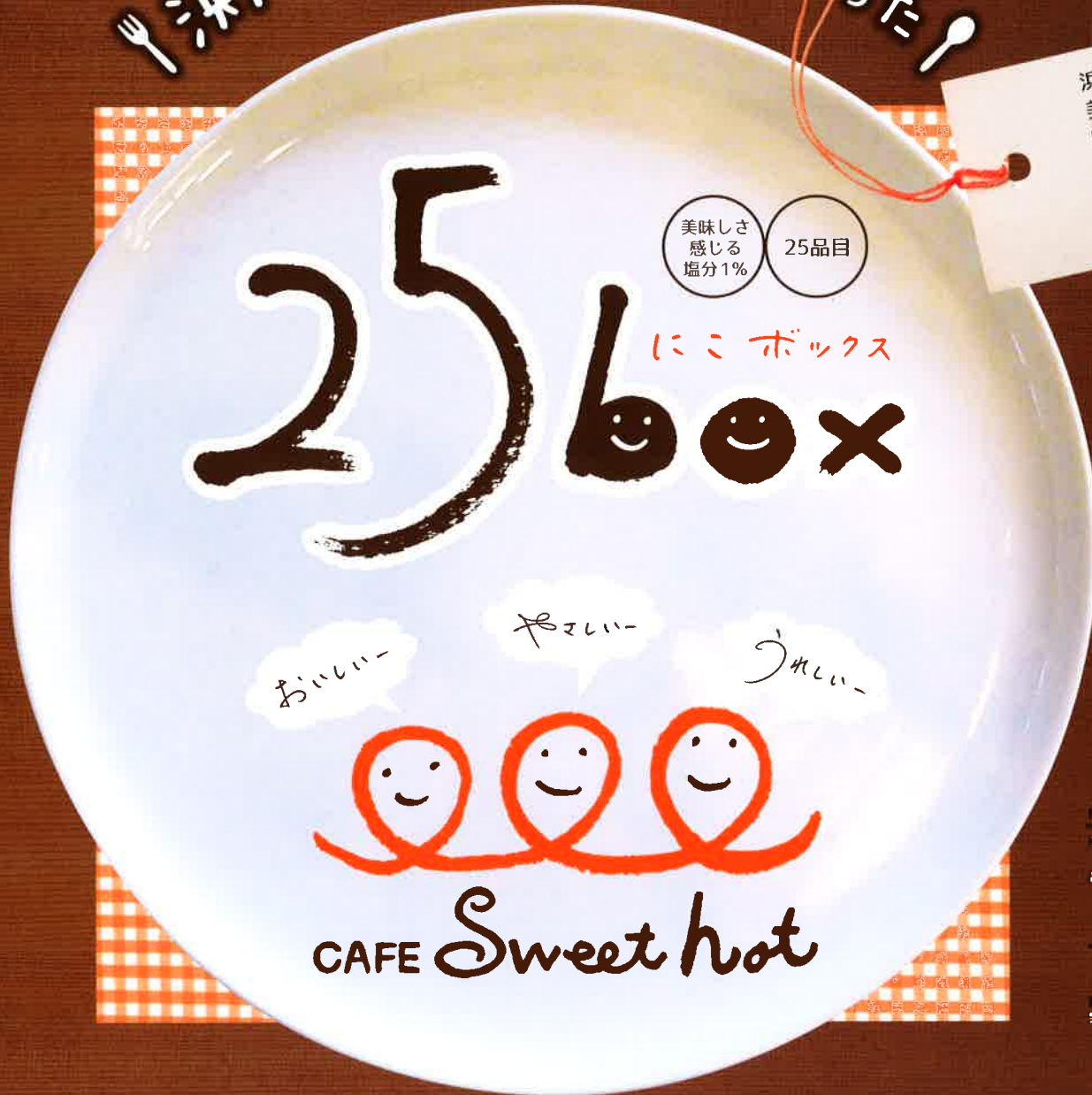
1955年徳島県生まれ。大阪成女子短期大学栄養科卒業後、OLを経て岡松料理研究所へ入所。

1980年ファミリーッキングスクールを開校。

「料理は、もっともっと夢のある楽しいもの」をモットーに、雑誌や書籍をはじめ、テレビ、ラジオ、講演会、各種の料理イベントで活躍中。

自身の経験をもとに考案したダイエットメニュー、野菜料理は特に定評があり、主宰の料理教室では「家族の健康」「笑顔のある会話」に役立つ家庭料理を教えている。

HP <http://www.chinamisan.com/>



浜内 千波先生と一緒に作った  
美味しさ感じる塩分1%!  
野菜たっぷり25品目!  
ころにも、からだにも  
おいしくて、やさしくて、うれしい  
にこっにこっなお弁当です!



米、雑穀米、トマト、鶏ひき肉、ピーマン、卵、ほうれん草、玉ねぎ、豚ロース、ネギ、さやいんげん、胡麻、キャベツ、アリンカール、パセリ、大根、さつまい、ヨーグルト、リンゴ、ぶひら、なす、チーズ、ラフランス、ズッキーニ・・・

季節のお野菜が25品目以上入ります。  
その日の入荷により種類は若干異なります。

