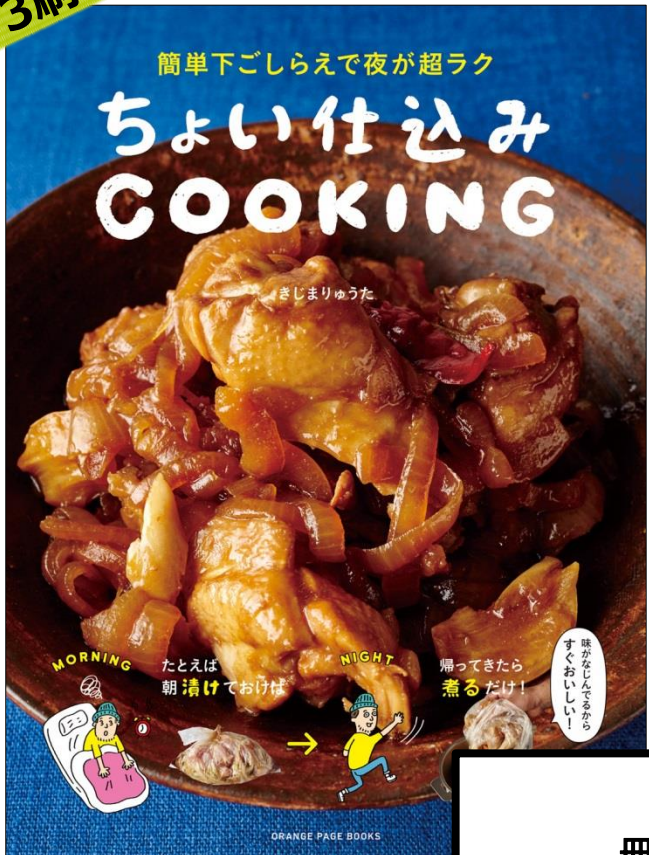


外で食べるごはんは最高！

「つくおき」はちょっと面倒だ・・・

3刷

3刷



冊

冊

絶対おいしい  
キャンプごはん

ちょい仕込み  
COOKING

著：ワタナベ マキ  
978-4-86593-144-0  
本体1,200円+税  
B5判/平綴じ

著：まじまりゅうた  
978-4-86593-141-9  
本体824円+税  
A4変型判/中綴じ

前日の  
簡単仕込みで  
当日ゆづり  
楽しめる！

朝の  
簡単仕込みで  
夜、美味しく  
食べられる！

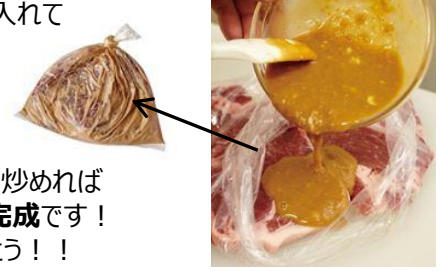
ひとつひとつのレシピに「前日にすること」「当日はこれだけ用意！」という2つのポイントが簡潔に書かれています。その「当日」の部分スマホのカメラで撮ってあげば、本を持たずにキャンプに行けます！

当日はこれだけ用意！

- ピーマン…3個
- 玉ねぎ…1個

【作り方】  
1. ピーマンはへたと種を取り、縦4等分に切る。玉ねぎは食べやすく切る。フライパンにオリーブオイル小さじ1を中火で熱し、鶏肉を下味ごと入れて、ときどき返しながら全体

朝、ポリ袋に食材を入れて調味料をかけて袋を縛ればもう仕込み完了！あとは夜、帰宅してそれを焼いたり煮たり炒めれば美味しいご飯が即完成です！朝の自分よ、ありがとう！！



ご注文殺到の場合は調整が入ります。またお電話や他のFAXにて追加注文を既に頂いたお店様につきましては、ご案内が重複したことをお詫び申し上げます。 No. 936

番線印  
(ご担当者名)

オレンジページ  
TEL: 03-3436-8412  
FAX: 03-3436-8429

書店さま向け、オレンジページの販売情報サイト オレペ書店  
Webサイト ➡ <http://オレペ書店.jp>  
twitter ➡ @ORANGEPAGE\_PR