



月刊

wappa!

2010-09

9月1日



五分づきごはん

焼き鮭

えびのグリル

卵と小松菜の中華風炒め

切り干し大根と芽ひじきの煮物

9月2日



五分づきごはん

鶏むね肉とごぼうの甘辛炒め

エリンギとなすのグリル、ごまドレ風味

明太子タラモサラダ

切り干し大根と芽ひじきの煮物

9月6日



五分づきごはん

豚こま肉とチーズのミルフィーユカツ

マッシュポテト

こんにゃくの甘辛炒め

高野豆腐としいたけの煮物

9月8日



五分づきごはん
鶏むね肉のソテー（トマトソース）
卵焼き
ほうれん草のおひたし
高野豆腐の煮物
こんにゃくの炒め煮

9月24日



鮭わかめごはん
ピーマンのごまあえ
ほうれん草とツナの卵焼き
里芋の煮物
鶏むね肉のソテー

9月28日



若菜わかめごはん
高野豆腐の唐揚げ
白菜の浅漬け
グリーンソース入り卵焼き

9月29日



若菜わかめごはん
鶏むね肉と高野豆腐の味噌煮
ピーマンと茄子の和風炒め
白菜の浅漬け
ゆで卵



清水の舞台から飛び降りたつもりで「曲げわっぱ」のお弁当箱を買ったので
せっかくだからお弁当の記録をつけてみよう、と思い立ち
2007/9/25から始めたブログが「[wappa!](#)」です。

せっかくだからキレイな写真で記録しよう、と思い立ち
清水の舞台から飛び降りたつもりで（2度目）デジタル一眼レフのカメラを買い、
写真を撮り始めたのが2010/1から。

せっかくキレイな写真になったのだから、書籍にしてみようと思い立ち
1月以降のお弁当写真を、月刊で電子書籍にまとめています。

ブログも、電子書籍も
楽しんでいただけたらうれしいです。

月刊wappa！－2010年9月号

<http://p.booklog.jp/book/28113>

著者：ロコ

著者プロフィール：<http://p.booklog.jp/users/65x1/profile>

感想はこちらのコメントへ

<http://p.booklog.jp/book/28113>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/28113>

電子書籍プラットフォーム：ブックログのpapier（<http://p.booklog.jp/>）

運営会社：株式会社paperboy&co.