

月刊

wappa!



2010-10

10月4日



若菜わかめごはん
いんげんの豚肉巻き
シンプルポテトサラダ
卵焼き
おかひじきとささみのおひたし

10月5日



五分づきひじきごはん
豚肉となすのみそ炒め
里芋の梅おかか和え
トリプルごまの炒り大豆
卵焼き

10月6日



五分づきごはん
えびの黒酢炒め
ささみとオクラの梅和え
しいたけ入り卵焼き
白菜の浅漬け

10月7日



五分づきごはん
蒸し鶏むね肉のグリーンソース
トリプルごまの炒り大豆（アゲイン）
おかひじきのおひたし
蒸しじゃがいものクレイジーソルト和え

10月13日



五分づきごはん
キャベツ入り卵焼き
トリプルごまの炒り大豆
大根と油揚げ、九条ねぎの煮物

10月14日



五分づきごはん

ささみとオクラの明太子マヨネーズ和え

トリプルごまの炒り大豆

大根と油揚げ、九条ねぎの煮物

栗の甘露煮（デザート）

10月18日



五分づきごはん
さんまの梅煮
ねぎ入り卵焼き
蒸しなす
きんぴらごぼう

10月25日



五分づきごはん

焼き鮭

ルッコラと卵の炒めもの

さつまいもとカリカリベーコンのサラダ

蒸しなすのごまドレッシング和え

10月26日



五分づきごはん
じゃがいもと豚肉の甘辛炒め
オクラの明太子ごま和え
卵焼き



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10月号

<http://p.booklog.jp/book/28114>

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/28114>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/28114>

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.