



月刊

wappa!

2011-02

2月1日



五分づきごはん  
鶏もも肉のグリル  
じゃがいもの豆腐キッシュ風  
ほうれん草と明太子のごまあえ

2月7日



五分づきごはん  
鶏手羽元と大根のさっぱり煮  
ねぎ入り卵焼き  
スティックセニョール(ゆで)

2月14日



五分づきごはん

ウインナーと大豆のケチャップ煮

じゃがいもとしめじの豆乳グラタン

高野豆腐と干し椎茸の煮物

スナップえんどう（蒸し）

2月15日



五分づきごはん+塩鮭  
大豆とじゃがいものケチャップ和え  
高野豆腐と干しいたけの煮物  
白菜と揚げ玉の炒めもの

2月21日



五分づきごはん  
春巻き（ひき肉、ポテトサラダ）  
かぶと春菊のごま和え  
野沢菜漬け

2月28日



肉だんご（甘酢味）

ごぼうの胡麻マヨサラダ

かぶとこんにゃくの生姜醤油炒め

※ごはんが足りなかったのでおかずのみ。



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！－2011年2月号

<http://p.booklog.jp/book/28119>

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/28119>

ブックログのpapier本棚へ入れる

<http://booklog.jp/puboo/book/28119>

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.