

パパっとかんたん！ おうち献立カード



<目次>

テーマ	レシピ名	ページ
☀️ 朝食レシピ編	おかかふりかけおにぎり	1
	塩昆布たまごおにぎり	
	カレートースト	2
	じゃこのりトースト	
	納豆そうめん	3
	レンジで！オムレツ	
	きざみキャベツとしらすのサラダ	4
🛒 市販品利用・アレンジレシピ編	ミートマリゾット	5
	担々そうめん	
	簡単かつ丼	6
	たまごとハムのグラタン	
	から揚げのみそ炒め	7
🔍 子どもとクッキング編	一緒に炊き込みごはん	8
	豆腐とひじきのハンバーグ	
	かんたんもやしナムル	9
	キャベツのサラダ	
	塩ダしたたききゅうり	10
	ぎょうざピザ	