

今日便当

[日] 井上佳苗◎著 刘晓冉◎译

好可爱 · 真好吃 · 特营养



只用了
10分钟就可以
完成的201款
精选便当!

南海出版公司

今日便当

[日] 井上佳苗◎著 刘晓冉◎译



南海出版公司

2017·海口

图书在版编目 (CIP) 数据

今日便当 / (日) 井上佳苗著 ; 刘晓冉译. -- 海口 :
南海出版公司, 2017.4 (2017.4重印)

ISBN 978-7-5442-8530-8

I. ①今… II. ①井… ②刘… III. ①食谱—日本
IV. ①TS972.183.13

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第234488号

著作权合同登记号 图字: 30-2016-150

TENKICHI KAACHAN NO ASA 5 FUN, ARUMONO DAKEDA HOMERARE BENTO

by INOUE Kanae

Copyright © 2015 by INOUE Kanae

All rights reserved.

Original Japanese edition published by Bungeishunju Ltd., 2015.

Chinese (in simplified character only) translation rights in PRC reserved by Beijing
Book-Link Booksellers Co.,Ltd under the license granted by INOUE Kanae, Japan
arranged with Bungeishunju Ltd., Japan through Nippn Shuppan Hanbai Inc..

本书由日本株式会社文艺春秋授权北京书中缘图书有限公司出品并由南海出版
公司在中国范围内独家出版本书中文简体字版本。

JINRI BIANDANG

今日便当



策划制作: 北京书锦缘咨询有限公司 (www.booklink.com.cn)

总 策 划: 陈 庆

策 划: 李 伟

作 者: [日] 井上佳苗

译 者: 刘晓冉

责任编辑: 张 媛 雷珊珊

排版设计: 柯秀翠

出版发行: 南海出版公司 电话: (0898) 66568511 (出版) (0898) 65350227 (发行)

社 址: 海南省海口市海秀中路51号星华大厦五楼 邮编: 570206

电子信箱: nhpublishing@163.com

经 销: 新华书店

印 刷: 北京画中画印刷有限公司

开 本: 889毫米×1194毫米 1/16

印 张: 6

字 数: 168千

版 次: 2017年4月第1版 2017年4月第2次印刷

书 号: ISBN 978-7-5442-8530-8

定 价: 39.80元

南海版图书 版权所有 盗版必究

内容简介

作者井上佳苗是一位日本超人气料理达人，自2005年开博客发表“便当日记”以来，每日12万的点击量使其成为备受追捧的料理达人。本书共收录了井上佳苗多年便当制作中具有代表性、拥有超高人气的201款美味便当，各种食材、各种搭配、各种口味的便当制作都非常简单，仅需10分钟就可以完成！精美的外观、营养的搭配、丰富的食材，每一款便当都让人垂涎三尺，简单的制作步骤任谁都可以轻松学会！

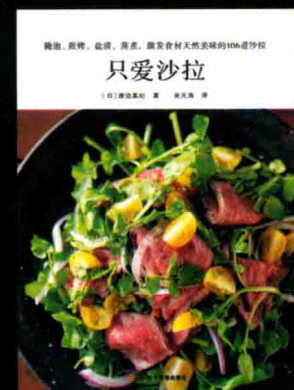
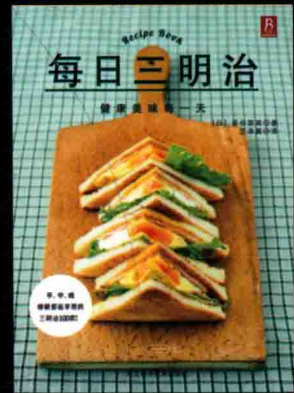
作者简介

〔日〕井上佳苗

人气料理博客作家。2005年开始记录育儿日记和每天晚饭的博客——老妈的晚饭和孩子们的



乱跑日记，日访问量高达12万次，人气指数居高不下。出版多部图书，包括《满满的爱意 大叔便当》（日本迈纳比社）、《天吉老妈的每日饭菜》（日本宝岛社）等。活跃于媒体、食品企业的菜谱规划等活动中。



前言	2
家庭介绍	4

天吉妈妈的 早上 10 分钟， 只用现有食材的 “超赞便当”	10
---	----

即便常买的食材只有这些， 每天也能做出“超赞便当”	12
------------------------------------	----

常备这些很方便使用的食材和调味料	14
------------------------	----

只用现有食材制作的“超赞便当”♥ 真实的 1 周便当

星期一

黄油酱油烧鸡肉土豆便当	16
黄油酱油烧鸡肉土豆	16
味噌酱拌芦笋	16
蛋黄酱裙带菜玉子烧	16

星期二

烤三文鱼春卷便当	18
烤三文鱼春卷	18
咖喱煮土豆培根	18
杏仁炒西蓝花	18

星期三

油炸混合海鲜盖饭便当	19
油炸混合海鲜盖饭	19
梅子拌豌豆苗	19
味噌酱拌焗南瓜	19

星期四

猪肉薄片和牛蒡的汉堡肉饼便当	20
猪肉薄片和牛蒡的汉堡肉饼	20
辣椒酱拌菠菜和奶酪	20
咸海带焗胡萝卜土豆	20

星期五

照烧高野豆腐盖饭便当	21
照烧高野豆腐盖饭	21
咸口柠檬味蒸蘑菇四季豆	21
土豆番茄酱沙拉	21

星期六

蛋包饭便当	22
蛋包饭	22
白薯蛋黄酱沙拉	22

专栏 大儿子天吉和便当的那些事	24
-----------------------	----

第一章

好吃的秘密

制作快捷、好吃的便当的 7 条秘诀27

浓郁鲜香的甜咸味

蚝油炒牛肉鸡蛋.....	28
焗鸡腿肉浇蛋黄酱.....	28
甜辣味木鱼花煮青椒.....	28
南瓜的甜咸沙拉.....	28
糖醋煮莲藕.....	29
甜咸洋葱炒猪肉.....	29
大阪烧风味鸡胸肉.....	29
甜辣青椒炒白薯.....	29
土豆饼风味的油炸豆腐卷.....	30
清脆的微波炉金平胡萝卜.....	30
甜咸海鲜煮土豆.....	30
甜咸汁裹脆煎猪肉.....	30
甜辣炸马鲛.....	31
甜咸味煮圆白菜.....	31
照烧猪肉杏鲍菇卷.....	31
四季豆炒鸡腿肉.....	31

简单咸味

咸味青椒炒鸡胸肉.....	32
焗白薯.....	32
咸味芝麻蒸圆白菜.....	32
香草焗莲藕.....	32
咸味莲藕鸡肉丸子.....	33
咸海带拌芹菜.....	33
高汤白酱油煎鸡肉.....	33
咸酱汁猪肉薄片煮豌豆苗.....	33
自家制盐焗三文鱼.....	34
咸海带拌青椒.....	34
高汤白酱油腌西兰花.....	34
干裙带菜焗洋葱.....	34
咸味金平土豆胡萝卜.....	35
微波炉蒸茄子.....	35
咸味油炸高野豆腐.....	35
猪肉和紫苏叶的汉堡肉饼.....	35

味噌味

浓口酱油味噌裹猪肉茄子卷.....	36
味噌酱烧鸡腿肉.....	36
芝麻味噌拌菠菜.....	36
微波炉味噌煮土豆.....	36
甜味裹鸡胸肉.....	37
黄芥末味噌蛋黄酱炒圆白菜.....	37
味噌调味油炸豆腐卷奶酪紫苏叶.....	37
味噌炒莲藕鸡腿肉.....	37
味噌蛋黄酱拌鸡小胸肉.....	38
味噌炒猪肉青椒.....	38
醋味噌拌胡萝卜.....	38
味噌黄油蒸南瓜.....	38
味噌蛋黄酱焗洋葱.....	39
梅子味噌拌茄子.....	39
味噌味西兰花短意面沙拉.....	39
味噌奶酪拌四季豆土豆.....	39

清爽酱油味

粉丝炒猪肉芹菜.....	40
黄芥末酱油拌煮猪肉.....	40
焗三文鱼和酱油腌四季豆.....	40
奶酪酱油煎竹轮.....	40
油炸豆腐卷圆白菜奶酪.....	41
腌圆白菜.....	41
黄芥末酱油腌鸡胸肉.....	41
木鱼花酱油煎高野豆腐.....	41
雪菜炒面.....	42
生姜酱油凉拌菠菜和油炸豆腐.....	42
黄芥末酱油拌茄子.....	42
酱油蒸南瓜.....	42
酱油猪肉末炒茄子.....	43
黄油酱油煮蘑菇海鲜.....	43
胡萝卜丝饼.....	43
黄芥末酱油拌豌豆苗和奶酪.....	43

蛋黄酱味

蛋黄酱酥炸马鲛.....	44
蛋黄酱煎猪肉和丛生口蘑.....	44
蛋黄酱辣炒圆白菜.....	44
红紫苏蛋黄酱拌胡萝卜丝.....	44

蛋黄酱肉馅蛋饼	45
芝麻蛋黄酱拌西兰花	45
蚝油蛋黄酱拌鸡胸肉	45
酱油蛋黄酱炒乌冬	45
蛋黄酱柑橘醋炒鸡腿肉	46
和风牛蒡沙拉	46
芹菜鸡蛋沙拉	46
蛋黄酱煎三文鱼	46
培根和南瓜的黄芥末蛋黄酱沙拉	47
味噌蛋黄酱炒茄子	47
蛋黄酱木鱼花炒海鲜和丛生口蘑	47
微波炉红紫苏土豆沙拉	47

番茄酱味

番茄酱蛋黄酱炒猪肉洋葱	48
番茄酱照烧三文鱼	48
番茄酱金平莲藕	48
番茄酱奶酪焗南瓜	48
猪肉碎汉堡肉饼	48
番茄酱鸡胸肉	48
番茄酱味松软炒蛋	49
番茄酱炒牛肉洋葱	49
番茄酱拌蘑菇	49
番茄酱炒油炸豆腐洋葱	49
番茄酱煎鸡肉	49
番茄酱调味松软圆白菜蛋饼	49

梅子味

甜咸梅子腌煎鸡肉	50
梅肉拌菠菜和奶酪	50
梅子酱油烤马鲛	50
圆白菜梅子沙拉	50
嫩煎鸡小胸肉	50
梅子柑橘醋煎鸡胸肉	50
梅子焗丸子	51
梅子鲜香鸡蛋卷	51
梅子凉拌土豆丝	51
梅子拌茄子	51
梅子咸炒面	51
加入奶酪的梅子生姜煎猪肉	51

咖喱味

咖喱盐烤三文鱼	52
黄油咖喱拌菠菜玉米	52
咖喱酱油拌煮猪肉四季豆	52
和风咖喱炒猪肉洋葱	52
咖喱腌胡萝卜	52
蜂蜜咖喱照烧鸡胸肉	52
咖喱腌焗鸡腿肉	53
咖喱黄油煮南瓜	53
咖喱炸洋葱	53
咖喱龙田炸鸡小胸肉	53
不用炒的咖喱炒乌冬	53
甜咸咖喱味奶酪煎蛋卷	53

沙拉与甜品

醋炒海鲜和彩椒	54
甜拌橙子番茄	54
拌草莓	54
猕猴桃拌胡萝卜	54
酸果酱煮白薯苹果	55
柚子芹菜沙拉	55
胡萝卜丝凉拌圆白菜丝	55
白薯甜沙拉	55
苹果圆白菜沙拉	55
南瓜的蜂蜜坚果沙拉	55

专栏 二女儿小娜和便当的那些事	56
-----------------	----

今日便当

[日] 井上佳苗◎著 刘晓冉◎译



南海出版公司

2017·海口

前言

从将大儿子送到保育院后，我就开始为一直都在工作的自己和丈夫制作便当，如此算下来也大概有 10 年了……

丈夫比较喜欢色泽浓郁的菜肴，于是我将给丈夫制作的便当食谱编辑加工后出版了第一本便当书《满满的爱意大叔便当》。那个时候，工作日要为丈夫制作便当，周末则要给正在读中学并参加足球俱乐部的儿子制作便当，感觉每天都在不停地做，就这样做了 5 年。我的二女儿进入中学后就更夸张了，因为她所在的中学是没有节假日的全日制，逼迫着我每天都要制作多份便当（女儿每周 7 份便当，考入大学的大儿子每周 4 份便当）！值得庆幸的是，这时候丈夫的工作单位已经开始提供美味的工作餐了，这也算是让我有了一点解脱！

以前都是制作适合搭配米饭的简单便当——色泽浓郁的“大叔便当”，但是，女儿对便当的要求很高，需要制作者在将便当制作出来后首先考虑一下食用者是否喜欢，从对方的视角去看待这是否是一份“超赞便当”。

不过，从制作者的视角来看，将制作简单、操作时间短、食材便宜等作为首要因素来考虑是很重要的。而且，在此基础上还能够非常好吃、十分精致、想要向朋友们炫耀，那就一定是“超赞便当”了。

女儿总是很认真地吃着我做的每一道菜，并将她品尝后的感受传达给我。每天听着女儿的真实感受，我也会想象着“自己下次一定要如何如何制作便当”“明天的便当要比今天的更好”“放上这个她一定会喜欢吧”“这样做她一定会跟我说特别好吃吧”“这个便当一定会让她的朋友们夸赞‘你妈妈真厉害’吧”……渐渐的，我的便当制作水平也得到了提高（也许现在还在提高中）。

这本书收纳了 201 款可以在短时间内就能做成的“超赞便当”。早上只需要 10 分钟就可以制作好便当，而且不用非常新鲜或是特意购买的食材，只用平时冰箱中都有的基础食材就能制作出被初高中女生们称赞“超好吃！”“好可爱！”“你妈妈真厉害”的“超赞便当”。

我想，这是一本非常值得推荐的便当书，一定会为大家每天制作便当起到一定帮助的。





家庭介绍

佳苗姐 (妈妈)

非常喜欢料理并以此为工作的料理博客作家。每个月都要去东京出差8次,但都尽量当日回家,因为要给女儿制作便当。不论多晚回家,第二天都会像往常一样5点半起床制作便当,就这样过着辛苦又充实的每一天。

天吉哥哥 (大儿子)

大学二年级学生。其实本可以选择吃学校食堂、校外餐馆或大学里常卖的280日元1份的便当(超级便宜,合人民币仅20元),但就是喜欢每天都带自家便当。难道是为了节约?顺便说一句,天吉的料理做得非常好,是妈妈出差的时候可以为妹妹们轻松制作料理的水平。



小娜 (二女儿)

中学三年级学生。小娜就读的中学需要每天准备便当。虽然学校也有午餐,但是她所在的社团有规定,禁止食用学校午餐,也禁止发胖。非常喜欢吃,特别喜欢泰国料理、特别喜欢香菜、特别喜欢牡蛎料理……总是在“思考”好吃的东西。

小思 (三女儿)

中学一年级学生。因为小思就读的中学每天都给学生配餐,所以基本不需要便当。偶尔需要制作周末参加社团活动或学校郊游活动的便当。因为对食物的好恶特别多,所以妈妈现在就开始琢磨她上了高中后每天要带的便当中放什么菜肴。

先生 (丈夫)

比佳苗姐大6岁的白领。不会与同事、朋友、周围的人谈及任何有关妻子工作的话题。何止是不会做什么料理,连厨房都没有迈进过一步,不过最近能煮咖啡了(一大进步)。

小明 (爱犬)

拉布拉多寻回犬(小母犬)。喜欢妈妈喜欢得不得了跟屁虫。



只用现有食材制作的“超赞便当”♥

真实的1周便当

前言	2
家庭介绍	4

天吉妈妈的 早上10分钟， 只用现有食材的 “超赞便当”	10
---------------------------------------	----

即便常买的食材只有这些， 每天也能做出“超赞便当”	12
常备这些很方便使用的食材和调味料	14

星期一

黄油酱油烧鸡肉土豆便当	16
黄油酱油烧鸡肉土豆	16
味噌酱拌芦笋	16
蛋黄酱裙带菜玉子烧	16

星期二

烤三文鱼春卷便当	18
烤三文鱼春卷	18
咖喱煮土豆培根	18
杏仁炒西兰花	18

星期三

油炸混合海鲜盖饭便当	19
油炸混合海鲜盖饭	19
梅子拌豌豆苗	19
味噌酱拌焗南瓜	19

星期四

猪肉薄片和牛蒡的汉堡肉饼便当	20
猪肉薄片和牛蒡的汉堡肉饼	20
辣椒酱拌菠菜和奶酪	20
咸海带焗胡萝卜土豆	20

星期五

照烧高野豆腐盖饭便当	21
照烧高野豆腐盖饭	21
咸口柠檬味蒸蘑菇四季豆	21
土豆番茄酱沙拉	21

星期六

蛋包饭便当	22
蛋包饭	22
白薯蛋黄酱沙拉	22

专栏 大儿子天吉和便当的那些事	24
-----------------	----

第一章

好吃的秘密

制作快捷、好吃的便当的 7 条秘诀 27

浓郁鲜香的甜咸味

蚝油炒牛肉鸡蛋.....	28
焗鸡腿肉浇蛋黄酱.....	28
甜辣味木鱼花煮青椒.....	28
南瓜的甜咸沙拉.....	28
糖醋煮莲藕.....	29
甜咸洋葱炒猪肉.....	29
大阪烧风味鸡胸肉.....	29
甜辣青椒炒白薯.....	29
土豆饼风味的油炸豆腐卷.....	30
清脆的微波炉金平胡萝卜.....	30
甜咸海鲜煮土豆.....	30
甜咸汁裹脆煎猪肉.....	30
甜辣炸马鲛.....	31
甜咸味煮圆白菜.....	31
照烧猪肉杏鲍菇卷.....	31
四季豆炒鸡腿肉.....	31

简单咸味

咸味青椒炒鸡胸肉.....	32
焗白薯.....	32
咸味芝麻蒸圆白菜.....	32
香草焗莲藕.....	32
咸味莲藕鸡肉丸子.....	33
咸海带拌芹菜.....	33
高汤白酱油煎鸡肉.....	33
咸酱汁猪肉薄片煮豌豆苗.....	33
自家制盐焗三文鱼.....	34
咸海带拌青椒.....	34
高汤白酱油腌西兰花.....	34
干裙带菜焗洋葱.....	34
咸味金平土豆胡萝卜.....	35
微波炉蒸茄子.....	35
咸味油炸高野豆腐.....	35
猪肉和紫苏叶的汉堡肉饼.....	35

味噌味

浓口酱油味噌裹猪肉茄子卷.....	36
味噌酱烧鸡腿肉.....	36
芝麻味噌拌菠菜.....	36
微波炉味噌煮土豆.....	36
甜味裹鸡胸肉.....	37
黄芥末味噌蛋黄酱炒圆白菜.....	37
味噌调味油炸豆腐卷奶酪紫苏叶.....	37
味噌炒莲藕鸡腿肉.....	37
味噌蛋黄酱拌鸡小胸肉.....	38
味噌炒猪肉青椒.....	38
醋味噌拌胡萝卜.....	38
味噌黄油蒸南瓜.....	38
味噌蛋黄酱焗洋葱.....	39
梅子味噌拌茄子.....	39
味噌味西兰花短意面沙拉.....	39
味噌奶酪拌四季豆土豆.....	39

清爽酱油味

粉丝炒猪肉芹菜.....	40
黄芥末酱油拌煮猪肉.....	40
焗三文鱼和酱油腌四季豆.....	40
奶酪酱油煎竹轮.....	40
油炸豆腐卷圆白菜奶酪.....	41
腌圆白菜.....	41
黄芥末酱油腌鸡胸肉.....	41
木鱼花酱油煎高野豆腐.....	41
雪菜炒面.....	42
生姜酱油凉拌菠菜和油炸豆腐.....	42
黄芥末酱油拌茄子.....	42
酱油蒸南瓜.....	42
酱油猪肉末炒茄子.....	43
黄油酱油煮蘑菇海鲜.....	43
胡萝卜丝饼.....	43
黄芥末酱油拌豌豆苗和奶酪.....	43

蛋黄酱味

蛋黄酱酥炸马鲛.....	44
蛋黄酱煎猪肉和丛生口蘑.....	44
蛋黄酱辣炒圆白菜.....	44
红紫苏蛋黄酱拌胡萝卜丝.....	44

蛋黄酱肉馅蛋饼	45
芝麻蛋黄酱拌西兰花	45
蚝油蛋黄酱拌鸡胸肉	45
酱油蛋黄酱炒乌冬	45
蛋黄酱柑橘醋炒鸡腿肉	46
和风牛蒡沙拉	46
芹菜鸡蛋沙拉	46
蛋黄酱煎三文鱼	46
培根和南瓜的黄芥末蛋黄酱沙拉	47
味噌蛋黄酱炒茄子	47
蛋黄酱木鱼花炒海鲜和丛生口蘑	47
微波炉红紫苏土豆沙拉	47

番茄酱味

番茄酱蛋黄酱炒猪肉洋葱	48
番茄酱照烧三文鱼	48
番茄酱金平莲藕	48
番茄酱奶酪焗南瓜	48
猪肉碎汉堡肉饼	48
番茄酱鸡胸肉	48
番茄酱味松软炒蛋	49
番茄酱炒牛肉洋葱	49
番茄酱拌蘑菇	49
番茄酱炒油炸豆腐洋葱	49
番茄酱煎鸡肉	49
番茄酱调味松软圆白菜蛋饼	49

梅子味

甜咸梅子腌煎鸡肉	50
梅肉拌菠菜和奶酪	50
梅子酱油烤马鲛	50
圆白菜梅子沙拉	50
嫩煎鸡小胸肉	50
梅子柑橘醋煎鸡胸肉	50
梅子焗丸子	51
梅子鲜香鸡蛋卷	51
梅子凉拌土豆丝	51
梅子拌茄子	51
梅子咸炒面	51
加入奶酪的梅子生姜煎猪肉	51

咖喱味

咖喱盐烤三文鱼	52
黄油咖喱拌菠菜玉米	52
咖喱酱油拌煮猪肉四季豆	52
和风咖喱炒猪肉洋葱	52
咖喱腌胡萝卜	52
蜂蜜咖喱照烧鸡胸肉	52
咖喱腌焗鸡腿肉	53
咖喱黄油煮南瓜	53
咖喱炸洋葱	53
咖喱龙田炸鸡小胸肉	53
不用炒的咖喱炒乌冬	53
甜咸咖喱味奶酪煎蛋卷	53

沙拉与甜品

醋炒海鲜和彩椒	54
甜拌橙子番茄	54
拌草莓	54
猕猴桃拌胡萝卜	54
酸果酱煮白薯苹果	55
柚子芹菜沙拉	55
胡萝卜丝凉拌圆白菜丝	55
白薯甜沙拉	55
苹果圆白菜沙拉	55
南瓜的蜂蜜坚果沙拉	55

专栏 二女儿小娜和便当的那些事	56
-----------------	----

第二章

快速制作的技巧

技巧 1

用微波炉同时制作 3 种菜肴!

青椒酿肉便当	58
青椒酿肉	58
微波炉蔬菜杂烩	58
柠檬黄油蒸白薯	58
姜汁三文鱼便当	60
姜汁三文鱼	60
木鱼花煮蘑菇	60
柑橘醋拌茄子青椒	60
猪肉炒青椒丝便当	61
猪肉炒青椒丝	61
金枪鱼煮土豆	61
黄芥末拌芹菜	61

技巧 2

用烤鱼架同时制作 3 种菜肴!

高汤白酱油焗猪肉便当	62
高汤白酱油焗猪肉	62
烤太阳蛋	62
焗芦笋和培根沙拉	62
酥脆油炸鸡小胸肉便当	64
油炸鸡小胸肉	64
木鱼花酱油拌焗蘑菇	64
味噌绿芥末拌圆白菜	64
茄子汉堡肉饼便当	65
茄子汉堡肉饼	65
烤鱼架煮蛋	65
南瓜沙拉	65

技巧 3

睡觉时做好的塑料袋腌菜菜谱

清爽高汤白酱油腌圆白菜	66
柠檬腌白萝卜	66
中式腌胡萝卜	67
浓口酱油生姜腌黄瓜	67
黄芥末腌小松菜	67
芝麻拌牛蒡	67

技巧 4

只需倒入热水就能在中午吃到喷香菜肴的焖烧杯菜谱

粉丝梅子汤	68
樱花虾鲜香中式汤	68
足量圆白菜汤	69
圣女果和玉米汤	69
蘑菇香浓洋葱汤	69
通心面玉米咖喱汤	69

技巧 5

只需周末做好后在周一的早上装盒的常备菜菜谱

微波炉橄榄油蒸鸡小胸肉	70
蚝油炒莲藕	70
韩式金平牛蒡	70
甜味煮白薯	70
芥子粒腌蘑菇	70
鲜香煮蘑菇	71
咸味芝麻拌小白菜	71
煮油炸豆腐	71
甜咸根菜	71
调味煮鸡蛋	71
生姜酱油腌炸茄子和彩椒	71

专栏 三女儿小思和便当的那些事	72
-----------------------	----

第三章

可爱便当的诀窍

贴士 1

忍不住想向大家炫耀的超可爱

“6 色肉末盖饭便当”

6 色肉末盖饭 74

贴士 2

好吃！可爱！方便！

“不捏饭团”是热议话题！

不捏饭团便当 76

可以用于肉末盖饭或不捏饭团！

适合米饭的肉末配菜 78

咸海带煮丛生口蘑 78

咸味茄子金枪鱼末 78

咸海带黄油拌四季豆 78

芝麻金平胡萝卜 78

红紫苏蛋黄酱鸡蛋 78

蛋黄酱咖喱炒青椒 78

柚子胡椒鸡肉末 79

甜咸猪肉末 79

梅子柑橘醋牛肉末 79

黄芥末味噌的罐装青花鱼末 79

豆腐末 79

味噌蛋黄酱拌清脆芹菜 79

贴士 3

将大份菜肴一下子都放在饭上的好吃的

“超大量盖饭”之谜！

小葱蛋黄酱三文鱼的超大量盖饭便当 80

味噌腌猪肉烤肉的超大量盖饭便当 82

甜咸煮茄子和油炸豆腐的超大量盖饭便当 83

让便当变可爱的小窍门 10 连发 84

结束语 88

