



春の行楽にも！新生活でお弁当を始める人にも！ グラフィック社のおすすめお弁当レシピ！



『蒸籠弁当 焼かない、炒めない、揚げない 蒸すからヘルシー、一気に作れる！』

インスタのフォロワー数20万人！人気の著者による、主食、主菜、副菜まで同時に作れる、蒸籠を使った大人2人分のお弁当作り！毎日でも飽きない和風、洋風、パン、中華・エスニックなど、バリエーションも豊富な蒸籠レシピです。

丹羽 直美 ikura/著
仕様：B5 並製
定価：1,600円（税別）
ISBN：978-4-7661-

3949-5
冊



『朝10分でゆるエスニック弁当』

冷めてもおいしくてごはんに合うエスニック料理は、実はお弁当にぴったり！朝10分、ほぼ3ステップでできる、ガパオやナシゴレンなど人気の105レシピを紹介！家にあるなじみの食材でさっと作れる”作り置きレシピ”も多数掲載。。

エダジュン/著
仕様：A5 並製
定価：1,500円（税別）
ISBN：978-4-7661-

3818-4
冊



『今日もキキ弁、つめていきます』

SNSで55万人のフォロワーを誇るキキさん初の著書！問い合わせの多いレシピのこと、愛してやまない調理道具のこと、キキ弁の原点である家族ことなど、SNSでは語りきれなかった自身のこと、お弁当のことを本書で大公開！

キキ/著
仕様：A5 並製
定価：1,500円（税別）
ISBN：978-4-7661-

3969-3
冊



フェア	
書店印	
搬入希望日：	月 日

※受注状況により、出荷部数を調整させていただく場合がございます。
あらかじめご了承ください。

ご注文はグラフィック社 業務部まで
FAX 03-3263-5297

株式会社 グラフィック社 TEL 03-3263-4318

〒102-0073 千代田区九段北 1-14-17