

# もやしのナムル

ほうちょういらす!



# あげない大学芋

フライパン1つ!



**※お弁当を作るときの注意点※**

- きちんと手洗いをしてから、とりかかろう。
- 卵、肉、魚などには、しっかり火を通そう。
- 温かいものは冷ましてから、お弁当箱につめよう。
- 汁気のあるものは、汁気を切ってからつめよう。

