

## ものぐさ料理研究会

私たちは生きるために 食べ続けなくてはなりません  
しかし食べることはばかりに体力を使うのはもったいないです

好きなこと やりたいことに全力で取り組んでください

### 最小限の労力で及第点を取る

栄養はそれで十分だと思います

そんな考えから生まれたのが「ものぐさ料理」です  
「無理せずきちんと」を目標にレシピを研究してきました

大人の食育 ものぐさ料理研究会で研究したレシピを公開します

- ・お鍋ひとつで
- ・ポリ袋調理
- ・1人分のごはん
- ・揚げない揚げもの
- ・包丁まな板のいらぬ料理

