



# index card



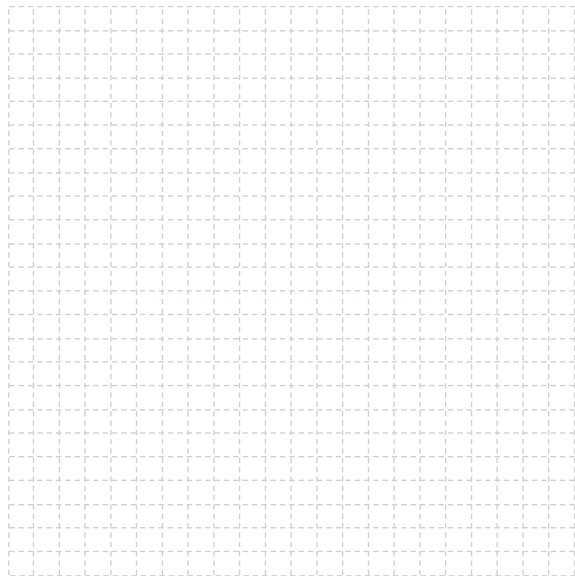
調理時間 ( )分

カンタン ・ ふつう ・ がんばる

ナベ ・ フライパン ・ レンジ

( )人分

材料	分量	切り方・下ごしらえ



# MEMO

