

冷蔵庫 ある なし リスト

あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし
あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし
あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし
あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし
あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし
あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし
あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし
あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし 	あり すくない なし

食材マグネット用パーツ

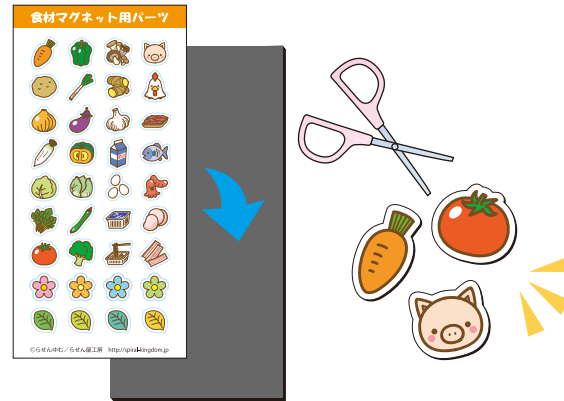


らせん屋工房オリジナル

冷蔵庫 あるなし リスト のつかいかた



①「冷蔵庫あるなしリスト」本体をプリントして、
A4 のマグネットシートやボードに貼る。



②「食材マグネット用パーツ」をプリントして（ラベル用紙に印刷したり、両面テープを裏面全体に貼るとGOOD！）マグネットシートに貼る。
マグネットに貼ったパーツを、はさみなどで切る。



③リストを冷蔵庫の扉などに貼る。
空欄に食材名を書き込み、在庫の加減によってパーツを移動すると、いちいち冷蔵庫を開け閉めして確認しなくても、一目瞭然！！