

INHALT

1 **ASA TEISHOKU** FRÜHSTÜCK

S. 9

2 **OHIRU** MITTAGESSEN S. 37

3 **BENTO** SNACKS S. 77

4 **OYATSU** ZWISCHENMAHLZEIT S. 103

5 **IZAKAYA** TAPAS-BARS S. 139

6 **UCHISHOKU** KOCHEN IN DER FAMILIE S. 193