

1. ページの切り込み線にハサミを入れる
2. めくる
3. メインとサブおかずの組み合わせが…



1冊でなんと
500通り以上も
できちゃいます！

表紙のご飯

焼き野菜と鶏肉の
みそマヨサラダ



野菜で選べば、
晩ごはんは
決まる。



JA全農広報部監修

オレンジページ *vege* 1-2月

