

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

なすと鶏肉の  
甘みそ炒め



JA全農広報部 監修

オレンジページ *vege* 7-8月

野菜で選ぶば、  
晩ごはんは  
決まる。

