

『炊き込みベジごはん』

著・市瀬悦子／定価：1650円(税込)／主婦と生活社

野菜が主役!

お米2合に
野菜たっぷり!

おいしい炊き込みごはん



にんじん
2本!



豆苗
1袋!



ブロッコリー
1株!



ピーマン
5個!

