



例えば、  
ザワークラウトを  
アレンジ!

# 発酵 × 野菜 で からだを整う

毎日アレンジ  
できる6品

『作り置き発酵野菜のアレンジごはん』  
真藤舞衣子著 / 主婦と生活社 定価:1705円(税込)