



若山曜子

# FRYING PAN ÉTUVÉE

『フライパン蒸し煮』／定価：1595円(税込)／主婦と生活社

大好評

# フライパン

1つで作れる  
ごちそうシリーズ

油少なめ

野菜どっさりの

# エチューベ

はいかが？