

お弁当を極めた主婦として
「マツコの知らない世界」
 TBS系列 出演で話題!!

絶賛された
 おかずレシピが満載



第1弾も読んで
 更にレベルアップ!

『野上優佳子の
 お弁当おかずの方程式～食材×味つけマニュアル～』

定価:1,404円(税込) ワニブックス刊



4コマで学べる野上さんの「おかず脳」