

基本調味料で 作る

つまり**簡単**！

- ◎特別な材料は不要
- ◎調理時間も短め



基本調味料で作る
体にいいスープ
体が冷える季節
温かいスープが
簡単美味

定価:1485円(税込)
主婦と生活社



巣ごもりキャベツの
スープ



鶏肉とじゃがいもの
シウクメルリ

つまり**ヘルシー**！

- ◎薬膳に基づいたレシピ
- ◎野菜がたくさんとれる



和風ポトフ

体にいい スープ

齋藤菜々子
国際中医薬膳師

たちまち
重版!
大ヒット中!!