

「からだを温める」たれで 免疫力アップを!!

ウイルスに
勝つ!

最強だれで



しょうが塩麹
だれで



長ねぎしょうゆ
だれで



にらしょうゆ
だれで



唐辛子
コチュジャン
だれで



だけで
OK!

『「からだ温め」万能だれで免疫力アップごはん』
藤井恵・著／定価:1540円(税込)／主婦と生活社