

業務スーパーでも
売っている

とう ふ かん
豆腐干

低糖質
No.1 食材

で

めっちゃうま
なのに

やせるおかず100

『豆腐干(とうふかん)でやせおかず100』 新谷友里江著／定価1760円／主婦と生活社