

おにぎり と みそ汁 だけで



わかめおかかおにぎり+鶏肉としいたけの粕汁



パセリチーズおにぎり+ブロッコリーのミルクみそ汁



味玉おにぎり+あさりとおおさのみそ汁



韓国のりごまおにぎり+さば缶とキムチのみそ汁

からだを整えます!!

『からだ整えおにぎりのみそ汁』

藤井恵 著／定価 1650 円／主婦と生活社