

からだを整う！

みるみる



梅干しひじきおにぎり

+



豆腐となめこのみそ汁

+



ドライトマトおにぎり

+



鶏肉とキャベツのトマトみそ汁

+



パセリチーズおにぎり

+



ブロッコリーのミルクみそ汁

みそ汁

だけで

おにぎり

と

『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