

のっけごはん と 汁 で

からだを整う!

大好評
第3弾!



切って
のせるだけの
らくちんごはん

たらこあおさ
ごはん



ブロッコリーと
プチトマトのみそ

『からだ整えのっけごはんと汁』 藤井恵 著／定価：1650円(税込)／主婦と生活社