ちょびっとコラム

夏のスタミナメニューといえば

スタミナをつけるには、やっぱりお肉。また、カレーやゴーヤチャンプルにピリ辛の韓国料理もオススメです。栄養満点料理で夏バテを防ぎましょう。

（P.N.
ミナフジコ）