

ちびっつとコラム

貝たくさんで 栄養豊富な鍋料理

鍋料理は肉も魚もたっぷり入っており、野菜も生の状態よりたくさん食べることができます。

全ての食材を
バランスよく
食べられる、
美味しくて
身体にやさしい料理
ですね。

(P.N. ミナフジコ)

