

ちびっつとコラム

寒さ対策の食事を

寒さ対策に体を温める効果のある
ネギやショウガ、ニラを使った
メニューはいかがですか？

レバニラや豚の生姜焼きなら

スタミナも

アップ!

賢い食事で

おいしく

冬の寒さ

対策を

しましょう。



(P.N. ミナフジコ)