

# ちよびつとコラム

## 夏のスタミナメニューといえは

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)