

ちよびとコラム

冬の旬でぽっかぽか



ブリや白菜など、冬が旬の食べ物は体を温め、風邪や冷え性の予防効果があります。冬の食材は鍋料理との相性も良し。おいしく食べて身も心も温まりましょう。(P.N. ミナフジコ)