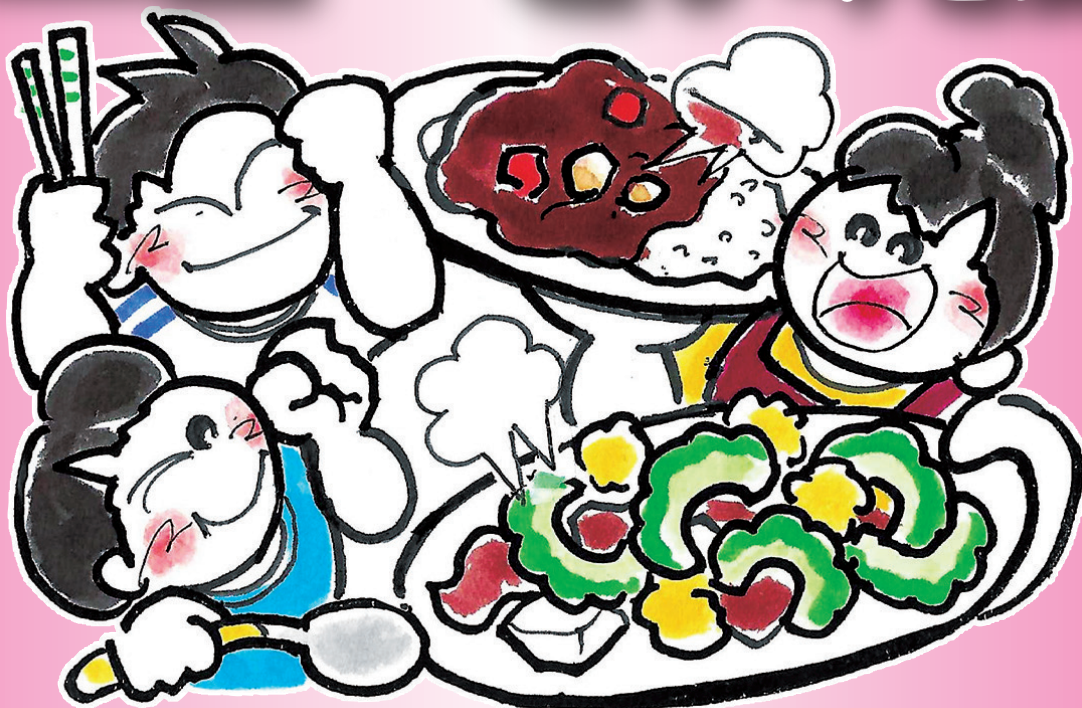


# ちよびつとコラム

## 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)