

ちびっことコラム

具たくさんで 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
体にやさしい
料理ですね。



(P.N. ミナ フジコ)