

ちびっことコラム

夏のスタミナ メニューといえば

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)