

野菜の おいしい食べ方

むくみがとれる 疲労回復

血圧が下がる 肌トラブル解消

野菜を摂ってカラダの調子を整える！

池田清子◎著

主食からメインおかず、副菜、さらにはスイーツまで、
すぐに作れるレシピを多数掲載！



日東書院本社

野菜の おいしい食べ方

むくみがとれる 疲労回復

血圧が下がる 肌トラブル解消

野菜を摂ってカラダの調子を整える！

池田清子◎著

主食からメインおかず、副菜、さらにはスイーツまで、
すぐに作れるレシピを多数掲載！



日東書院本社