



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

1060

磯

タイトル:

お弁当のおかず



頂いた旬の野菜セットをつかって
鶏肉、海老で炒め物を作りました。

明日のお昼はこれで決まりです。
フライパンを使った炒め物料理の回数が多い。
いわきに来て、食べすぎで体重がドカーンと増えました。