



I・V・Aレポート

認定No. ニックネーム:

1293

chika

タイトル:

風邪対策 野菜でホッカホッカ



メニューは、シチュー。  
そして中身は、里芋とブロッコリー、  
人参を入れて栄養満点100なんです。

そして里芋は、今が旬の野菜なので  
是非食べて欲しいです。

それから新生姜は生で味噌を付けて食べます。

根菜を食べて寒さに負けないカラダ作り！以上。