



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

週末はキャベツましましパスタ



明太子スパゲティ作りました。

野菜を沢山摂りたかったのでキャベツとトマトを飾りました🍎

野菜を先に食べる食べ順でお腹は満たされます。

そして一週間のごほうびにビール片手に美味しく頂きました。