



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

夏はネバネバ

ネバネバは体にいいです。
オクラのネバネバはそのままではあまり出ず、
湯煎にさっと通すとネバネバが沢山になります。
なにか得した感じです。
今日の夕飯のサラダにはそのオクラを盛り野菜沢山食べました。

