



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

カラフルサラダつくりました

大根、ピーマン、トマトを使って、こんなにカラフルなサラダが出来ました。
最近、鍋やサラダなどで野菜を沢山とっています。
沢山食べてもカロリー低めなので体重維持にも繋がっています。
いつもは食欲の秋冬で春が気になりますが、
この冬はあまり気にならない（気にしていないだけかも、）です。

