

食欲の秋

クスリごはん

おいしく食べて元気になろう!



アンチエイジングに

豚バラと
青じその梅あえ



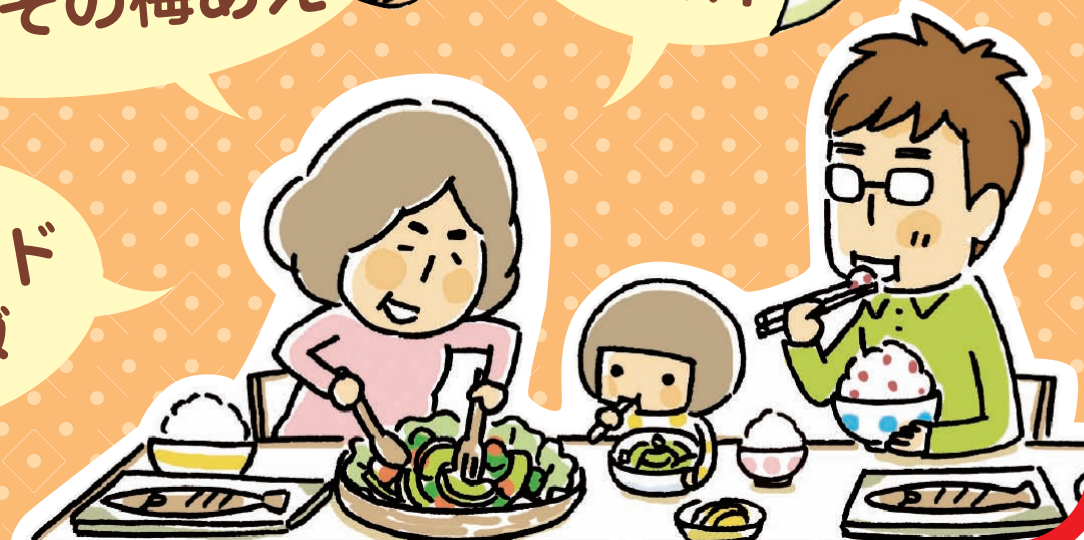
胃もたれに

大根の
みそ汁



メタボに

アボカド
サラダ



大好評
10万部!!

