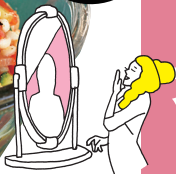


冷えを体の外に追い出す
レンチン蒸し鶏のねぎだれがけ



はと麦のDELI風サラダ

大人ニキビに
一撃!



自分の体を変えられるのは
ほかでもない
あなた自身



オーバーヒート
疲れに

帆立での豆乳リゾット



「最近、なんだか疲れが取れない...」
薬膳でも試してみよか

定価1430円