

講師は メディアでも大活躍の
シニア野菜ソムリエ やのくにこ先生☆
野菜や果物をたくさん摂れて
しかも簡単にできちゃう嬉しいメニューを
紹介してくれます♪
彩りもよくて、すぐにおうちで
試したくなるレシピばかりですよ♪
野菜不足を解消！
カラダの中からキレイになりましょう☆

