

講師は メディアでも大活躍の
野菜ソムリエ 上級アロ 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☆



◆◆ メニュー ◆◆

7月：おうちピザ・他

8月：ガスパチョ・他

9月：ブドウのサラダ・他

