

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☆

今回のメニューは
『長ナスのかぼちゃロール・他』

旬の野菜をたっぷりと使ったレシピは
彩りもよくて、すぐにおうちで
試したくなります♪
野菜不足を解消！
カラダの中からキレイになりましょう☆

