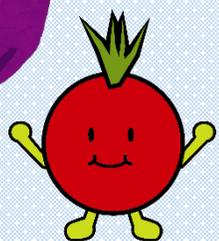
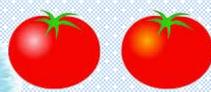




ミネラル



ビタミン

COOKPAD

熱中症予防レシピ



彩りおむすび



納豆とキムチの
おにぎらず



漬けマグロサラダ



薬味たっぷり
豚しゃぶサラダ



夏バテ回復サラダ



モロヘイヤと納豆の
春巻き



パプリカときゅうりの
なめたけ和え



冬瓜とえびのスープ



シークワサー
ドレッシング