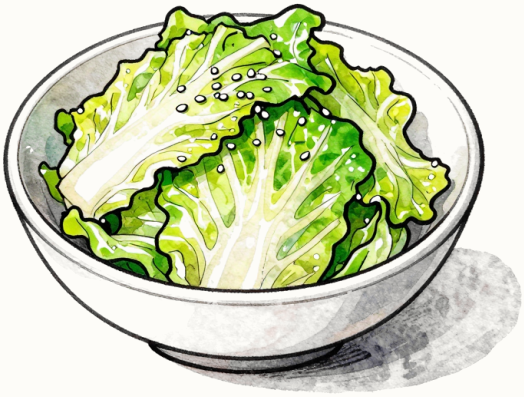
さっと作る一品



1 塩もみ

もんで絞るだけの副菜



2 ツナあえ

レンジで加熱してあえるだけ



3 味噌炒め

豚肉と炒めてごはんのお供に

忙しい日の一品にどうぞ