

離れて暮らす大切な方へ

冷凍

して送れる

絶品レシピ

おくる
ごはん



栄養
たっぷり

簡単! 美味しい!

料理が

この1冊であっという間にできる!!



著者：山本智香 三空出版 1,220 円+税