

<お吸いもの+ほうれん草>



○材料

お吸いもの・・・1袋

ほうれん草・・・2把



○作り方

お吸いものに茹でたほうれん草を加える。



財団法人 健康・生きがい開発財団

【URL】 <http://www.ikigai-zaidan.or.jp> 【mail】 info@ikigai-zaidan.or.jp