

主食・主菜・副菜が そろった食事

今日はお肉ばかりに
なってしまったわ。

そうだ、冷凍野菜を使って
もう1品作ろう！



食堂

麺や丼物などの
単品ものより定食を選ぶ方が
バランスがいいわね。

