

「毎日の食事は、ご飯と具たくさんさんの味噌汁で十分！」

『一汁一菜でよい という提案』

土井善晴

土井先生が今こそ伝えたい、
暮らしの基本をつくる
食事の話。

17万部突破のロングセラー