

油なし、24cm 蒸籠 2 段で ヘルシー & ダイエットごはん！

同時蒸しで
一気に2品
完成！

メインおかず

サブおかず

蒸籠ごとテーブルへ

いつもと違うから
ワクワクする！

『からだにやさしく、夫婦ふたり分、野菜たっぷり ^{せい ろ} 蒸籠ごはん』
手軽に作れる。 丹羽直美 ikura 編

定価：1,760円(10%税込) / グラフィック社

g