

わたしと

24-A-24

家族と

自然にも  
やさしい



# 体に優しい 料理とお菓子

旬の食材を使って  
元気の出る  
ごはんを作ります。

1人だと大変な  
季節の仕込み仕事も  
みんなで楽しくやりましょう!

発酵食品を

「おいしいから使う」ようになります。

杉本真弓