

手づくり しぼりたて



生ジュース310

Part. 2～Part. 3では、ご近所スーパーで手に入る食材をとりあげ、その果物・野菜の特徴、栄養価、下ごしらえのしかたも交え、**図鑑**のように紹介。Part. 4では、**症状別**に「これこそは！」という食材を使い、漢方に近い効果をもつ**レシピ**を多数掲載！

新星出版社