

からだに効く
100のスムージー

The 100 Best Smoothies

野菜不足にスムージー。

保存方法ものっている**食材図鑑**つき！
気になる**体調・症状**に合わせて
レシピを探してみよう！



 新星出版社

牧野直子 著

定価 1260 円 (税込) / ISBN978-4-405-09246-4 / A5 判