

親と子DON!

簡単  
レシピ

ヘルシー&時短

# コンビニ



# うまめし

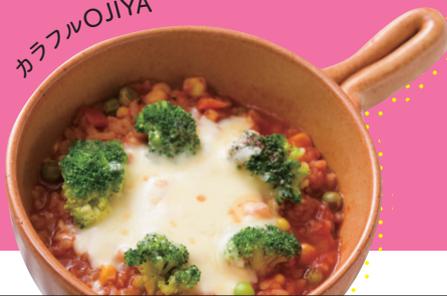
コンビニ食材で作る  
野菜たっぷりレシピ!



プロテイン担々ラーメン



カラフルOJIYA



チキンとブロッコリーのチーズ焼き

