

緊急大增刷!

話題の元気な
76歳!

若杉友子ばあちゃんの

身近な
食材で

スグに
作れる

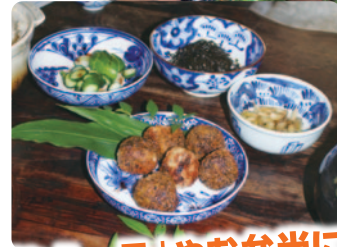
太鼓判料理が満載!



まずは手軽に続けられる
おすすめ献立



旬を楽しむ
春夏秋冬の食材料理



「もう一品」やお弁当に
便利な常備菜も!

若杉友子の「一汁一菜」

医者
いらすの

食養生生活

若杉友子・著

主婦と生活社
定価1365円(税込)