



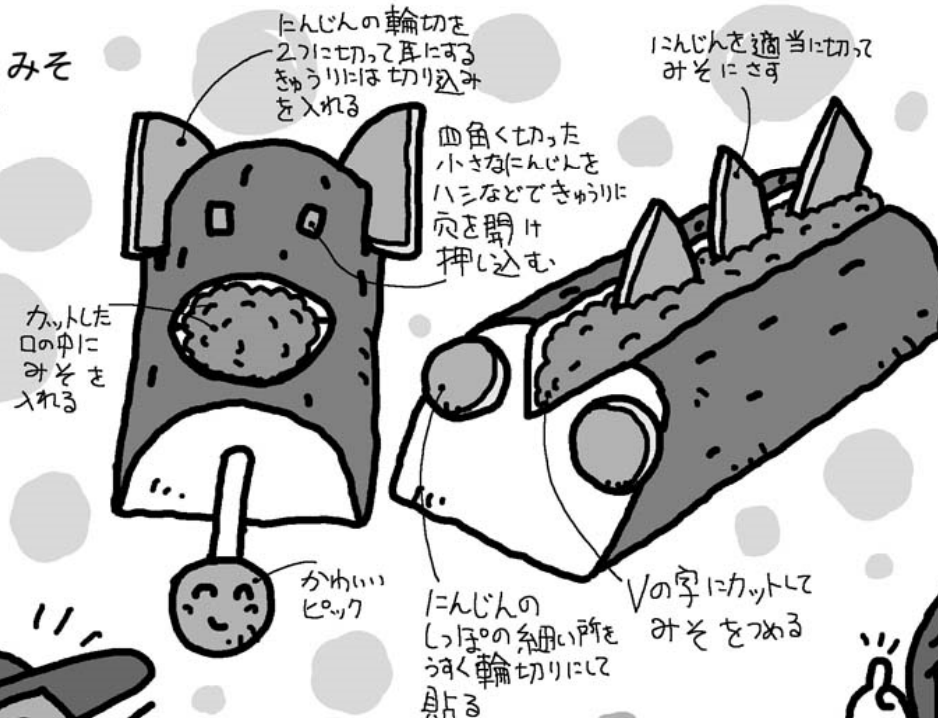
♡きゅうり・にんじん・みそで野菜おやつを作ろう!

■材料
きゅうり・にんじん・みそ
かわいいピック2~3本

マメ知識

●きゅうり
夏バテ対策
利尿作用

●にんじん
目の健康維持
免疫力向上
抗酸化作用



細かい作業を包丁でするの
で十分気を付けてね

♡暑い時は、冷たいきゅうりがうれしいね!