



かんたん

おいしい

# 発酵食で腸を元気に!

入れるだけ、  
混ぜるだけ、  
漬けるだけ、

話題の著者  
最新 **100**  
レシピ



いつもの  
ごはんを  
ヘルシーに!

自家製調味料で  
レポートリー  
倍増



白崎茶会の発酵ごはん / 白崎裕子

体がよこぶおかずと自家製調味料 定価1760円(税込) マジックハウス