

簡単!

混ぜるだけ
あえるだけ



やせる!

生きてる酵素が
たっぷりとれる



きれいになる!

冷え性、便秘
治しましょう



酵素たっぷりレシピ

いとうゆき 日本リビングフード協会代表。ベジタリアン料理研究家

二見書房