

塩麴、みそ、酒粕、ヨーグルトetc.

身近な発酵食品で、おうちおつまみが
おいしくなって、免疫力もアップ!

立東舎



料理の本棚

からだを整う
発酵おつまみ

真藤舞衣子 著 定価: 本体1,600円+税

