

冷やし麺

ねばねば冷やしそば

夏野菜のオクラとねばねば食材の
長芋・納豆でのど越しがよく、
つるつと食べやすい一皿です。

夏の夏に
おすすめ!

3食バランスよく食べること、
こまめな水分補給が熱中症に
負けない体づくりには大切です。

