

水煮缶で健康になる! (学研)

梅沢富美男の

ズバ缶と
聞きます!

ダイエット効果
健康効果

大

ヒルナンデス!
で紹介!!
のサバ缶レシピ

ポイントは
缶汁ごと使う!
こと!!

サバカレー サバうどん など、
そのままメインになる
レシピも豊富