

愛情かわら版

チーム
VEGEXILE

やす

みっちゃん

あきちゃん

れっこちゃん

こんにちは、日々暖かくなってきましたね。
美味しい物とおしゃべりが大好きな元気印
の4人組、青果部（^^♪「VEGEXILE」
です♪

私達は決まってお昼くらいに晩御飯なに食
べた？今日の夕飯何にしようかとか♪
そんな、話になります♪

青果から美味しい物のご紹介です♪
森のバター！アボカドです♪

栄養が豊富でダイエットにも効果!?
満腹感♪代謝を高め脂肪を燃焼させてくれ
ます♪

生ハムを巻くだけで、塩辛さがなくなり簡
単！おつまみに♪

ワインやビールに相性抜群（^^♪

固いアボカドは天ぷらに！スライスしグ
リル♪

レモンと塩だけでも濃厚で美味しいです♪