

今日の1冊 【内容】

おうちでつくるスープは簡単でOK。ほっこりスープが作れたら、体も心も整って、人生は大きく変わるはず。体も心も樂チンになる「整えるスープ」のレシピを紹介する。

私を整えるスープ

サニー早苗著



【著者紹介】

サニー早苗（さにーさなえ）

ヒーリングごはん研究家。（社）和のナチュラル薬膳協会代表理事。東洋医学をベースにしたマクロビオティック、薬膳を学び、二〇〇六年から料理教室を開始。