



月

おいしい  
おすすめ 食材

おいしい野菜で  
すてきな1年を始めよう

寒くても  
ぐんぐん芽が出る  
群島の山菜!!



たらのめ

天ぷらの他に  
おそばやめもgood!!



アスパラガス

卵黄とマヨネーズ、コショウの  
ドレッシングがオススメ!!



うるい

茹でて  
明太マヨネーズでどうぞ!



せり

チャーハンなどに  
刻んで入れると春の味

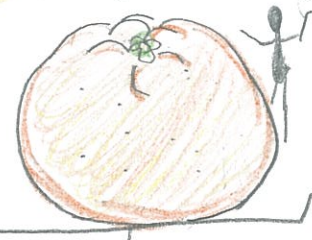
ナバナも  
ありよ!!  
β-カロテン豊富



ジューシーな  
いよかん

ジューシー?

ぷりんと?



ぷりんと  
ポンカン

がんきつ類に豊富にビタミンCは、イライラやタバコですぐに消化されてしまいます。  
また、コラーゲンの生成にも欠かせないので3度の食事でしっかり摂りましょう。

年末年始の疲れた

胃

には……

1月7日 七草粥



せり



たすな  
(ハコハコ草)



キロノハナ

ごぎょう



ハートノハナ

はこべら

レウコリミタイナ



ほとけのざ



すずな  
(かぶ)



すずしろ  
(だいこん)

