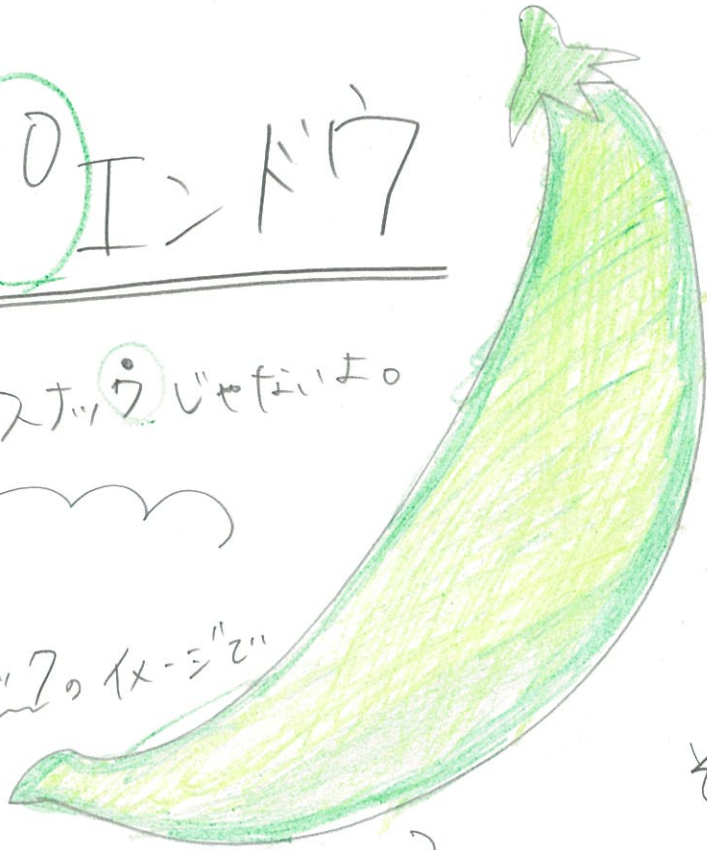


April Fools っおいしいあすめ食材

スタック⁷⁰エンドウ

スタック⁷⁰じゃないよ。



ちよとゆでればすぐに食べられる
スタックエンドウ

ビタミンCが⁷⁰多く含まれています。
しかし、ビタミンCは熱に弱いので、
ゆで時間は短めに☆

110キとした食感を楽しめましょう。

保存

冷蔵
ビニール袋に入れて
1~2日

固めにゆでて
冷凍
100g単位なら
はいはいに
平らに。



日本に来た当初は

手軽に食べられる→スタックのイメージで

売り始めましたが、

正しい名前が

「110キと折れる」意味のあるスタック⁷⁰です。

魚は
大事です

サンガラスの代わり
おっ、ちーの

ポイント
① へた→²²か
茶色くないものを蒸す!!

ポロトサラダの彩り、
そばごぼろの彩り、うどん...

でも、(は0)

ゆでて2ヨネズカ

1番好きに

この機会にあなたの
いちおし2ヨネズカを見つけてみては?

