

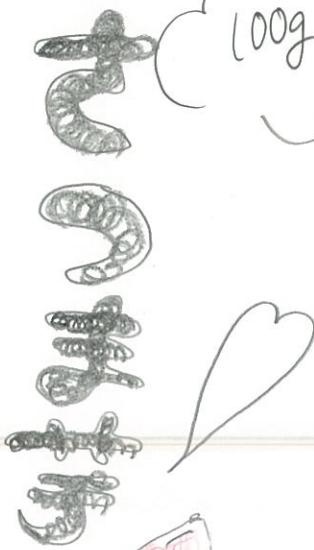
Fujii (11月 おいしいおすすめ食材)

さつまいも、勢ぞろい!!

ホ
ウ
キ
チ
ク

紅あずま

やっほり定番が一番好きだよ



100gあたりにビタミンB1, ビタミンC, カリウム。食物繊維が
多く含まれています。風邪予防、美肌効果!!

さつまいも

牛蒡内芋

じゅうぼう焼いて
とろ蜜を味わえ!

ブランド品種は

里芋すめ!

鳴門金時

徳島、おいしー! お芋です!!

五郎島金時

この名前は指定農家で作られた
限られた芋にしかつまません!!



白菜

じんじん

出てきています!!



ブロッコリー / カリフラワー

アーティチョーク
チーズ
和え物

温泉の食事でよく見ます。美味しいのが大好きです!!

ごき
下処理のじた☆

⑥色よく茹でてから、板ざりをしましょ

- 沸いた湯にごきを入れ細めの3分/太め5分ゆでる
- ゆで上がった川貝に冷水にとる
- つぶでかさくひっかけ、皮をすくと一緒にとります。右端、左端の両方とてたら
- 水につけてそのまま冷蔵庫で保存。

