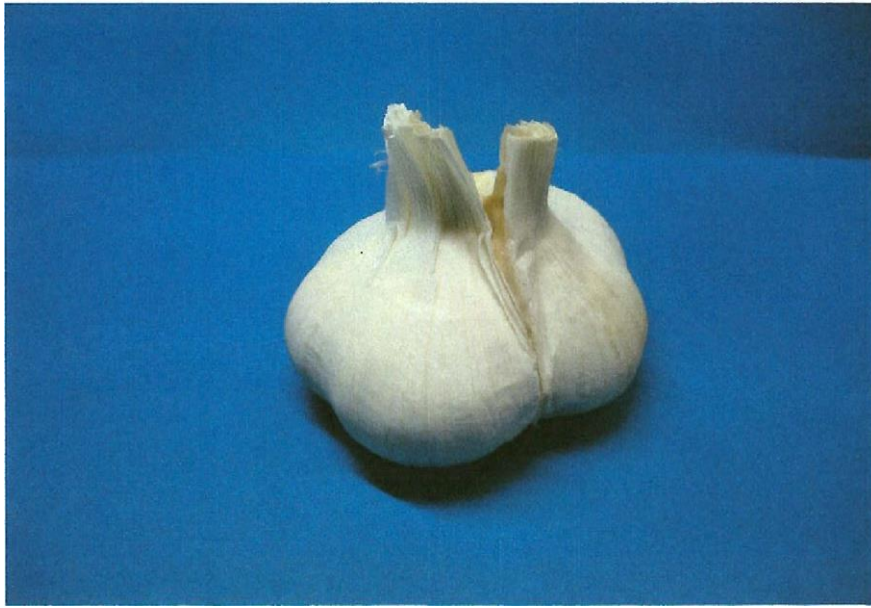




• にんにく

しゅん がつげじゅん がつじょうじゅん
• 旬： 6月下旬～ 7月 上 旬

こう か つか からだ あたた
• 効果：疲れをとる。 体 を 温 める。

つか こんだて
• よく使われている献立

カレー・チリコンカーン・ナムル