



- ・ イタリアンケール

- ・ 旬：^{しゅん}冬^{ふゆ}（^{がつ}11月～^{がつ}2月）

- ・ 食べ方：^た青汁、^{かた}サラダ、^{あおじる}炒め物^{いた}など^{もの}