



こまつな
・小松菜

しゅん ふゆ がつ がつ
・旬：冬(11月～3月)

つか こんだて
・よく使われている献立

しるもの もの
汁物、あえ物

こまつな おお
・小松菜にはビタミンやミネラルが多く
ふくまれています。