

びんしょう 里予さいのしょうかい

①ひろこ

おすすめの食べ方

かきあげや天ぷらにして食べるとおいしい。



②雪ありな

おすすめの食べ方

おだしやだしの実にして食べるとおいしい。



③赤にんにく

おすすめの食べ方

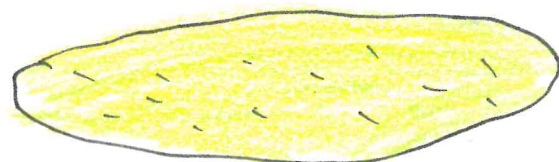
にんにくつきやすあげにして食べるとおいしい。



④かんじろうきゅうり

おいしい食べ方

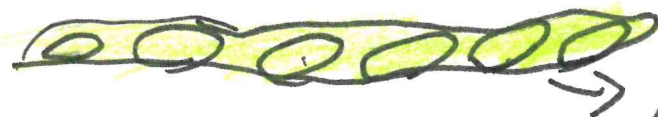
サラダ"ガビ"クルスにして食べるとおいしい。



⑤やしろうささぎ

おすすめの食べ方

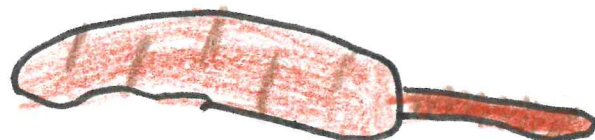
につめ物やに豆にして食べるとおいしい。



⑥からどりいも

おすすめの食べ方

に牛乳やなっとうじるにして食べるとおいしい。



レシピ

レシピの題名

赤にんにくのしょうゆづけ

くざい理

赤にんにく(おこのみの重)

しょうゆ

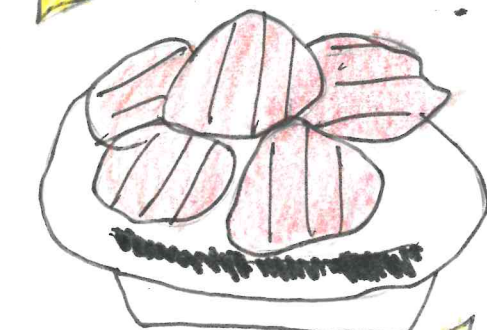
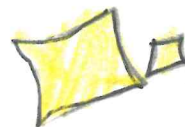
く作り方

①にんにくの皮をむき、つけようきににんにくを入れ、にんにくがひたるようにしょうゆを入れ、かんせい



※一年くらいつけこむのがおすすめ

とてもおいしいから、作って食べてみて



レシピ

レシピの題名

ゆきありなのおひたし

くざい理

ゆきありな(200~300g)

く作り方

①ゆきありなをきれいに水あらいする

②ふっとうしたおゆで、くきからひたし、葉まで全体

をゆでる

③ゆで上がった後、氷水でひやす

④水気をしばらく食でやすいはばで切り、もりつけて



おいしいから、ぜひ、作って食べてみて

