

モロヘイヤ



ポイント

葉がやわらかく、濃い緑色。葉先まではりがあり、新芽が入ったものがおすすめ!

保存方法

ポリ袋に入れて、冷蔵庫保存。

食べ方

茹でて冷凍保存しても!

モロヘイヤのスープ 豆腐のモロヘイヤソースかけ など