

シタス



まず、もっと
野菜、野菜
おいいた

野菜・果物を食べよう♪



ポイント

和名 ちしゃ
(乳草が変化したもの)

保存方法

湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ



おいしい時期

5~11月

食べ方

包丁で切ると切り口が茶色になるのでちぎるとよい。
おすすめは炒め物、鍋、スープ、サラダなど