

11月18日(水)

ほうふ
カルシウム豊富な

こまつな つか
小松菜を使ったソテーです。



こまつな
小松菜とコーンで
いろど
彩りもきれいです。

てはや いた
手早く炒めて
おいさを
のこ
残すようにしています。



とうきょう
東京の
こまつがわ いま えどがわ
小松川(今の江戸川)が
はっしょう
発祥です。