

ちよびとコラム

菜の花は 栄養たっぷり

冬から春にかけて旬である菜の花。風邪予防や美肌効果、貧血防止と、たくさんの効果があります。

おひたしやサラダにしてくださいませしょう!



(P.N. ミナフジコ)