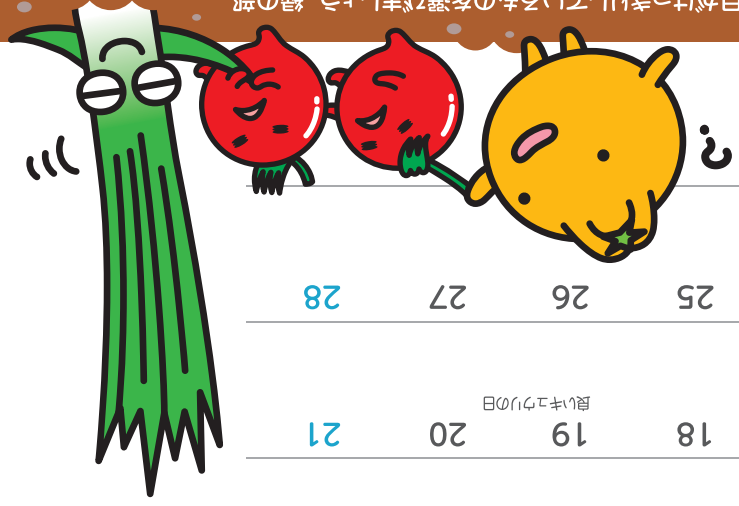




長ネギは、巻きがしつかりして緑と白の境目がはっきりしているものを選びましょう。緑の部分は、煮込み料理で肉の臭み消しとして使えます。



今月のごじまん品

27	28	29	30	31		
20	21	22	23	24	25	26
13	14	15	16	17	18	19
6	7	8	9	10	11	12
1	2	3	4	5		
日	月	火	水	木	金	土

5

25	26	27	28	29	30	31
18	19	20	21	22	23	24
11	12	13	14	15	16	17
4	5	6	7	8	9	10
1	2	3				
日	月	火	水	木	金	土

3

22	23	24	25	26	27	28
15	16	17	18	19	20	21
8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7
日	月	火	水	木	金	土



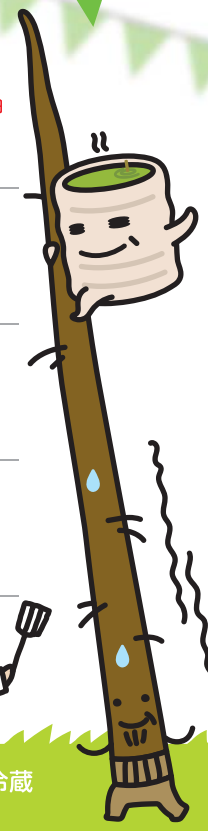
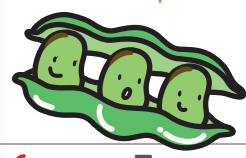
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31				
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土

4

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
日	月	火	水	木	金	土

6

1	2					
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
日	月	火	水	木	金	土



ニンニクは、頭の頂点がしまっていて、白くて丸く粒の大きなものを選びましょう。保存は、冷蔵庫を避け、風通しの良いところが適しています。