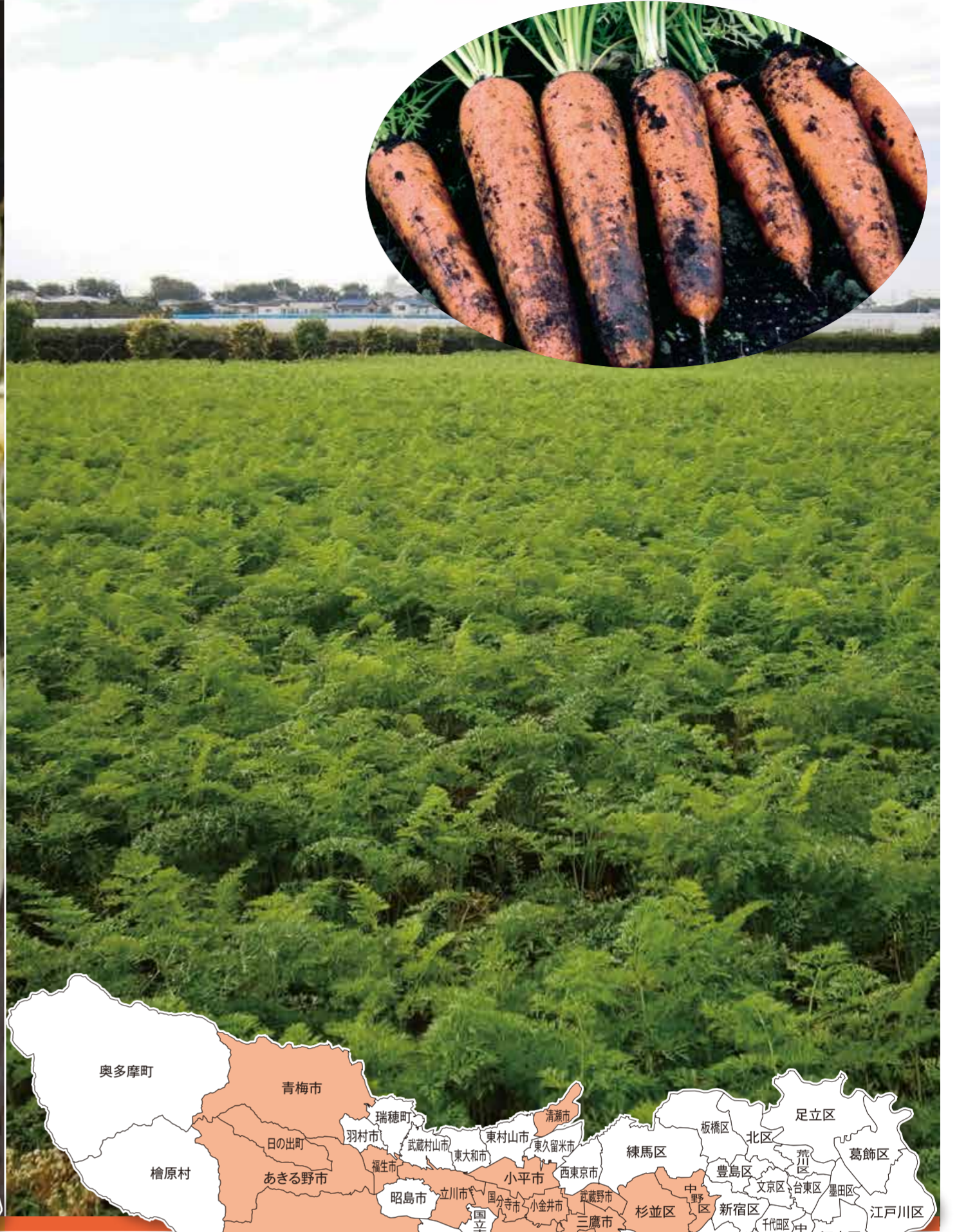




旬の時期：2月～3月

# 東京ウド

ウドは日本生まれの野菜です。東京で作られている「東京ウド」は、「室(ムロ)」という地下3メートルほどの穴の中で育てられるので真っ白な見た目になります。



旬の時期：11月～1月

# ニンジン

ニンジンには免疫力を高める栄養が豊富で、皮の下に栄養があるため、なるべく皮をむかずに食べることがオススメです。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
27	28	29	30	31	1	2
3 節分	4	5	6	7	8	9
10	11 建国記念の日	12	13	14 バレンタインデー	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	1	2