



I·V·Aレポート

認定No.

ニックネーム:

311

ママ

タイトル:

とても柔らかか ホウレンソウ

ホウレンソウを収穫しました。
とても柔らかかですぐ茹で上がります。
因みに柔らかいものはレンジでラップに包んで20秒。
茹でるより栄養を逃さないで食べられます。

