

# シタス



まず、もっと  
野菜、野菜  
おいいた

野菜・果物を食べよう♪



## ポイント

和名 ちしゃ

(乳草が変化したもの)

## 保存方法

湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ



おいしい時期

5~11月

## 食べ方

包丁で切ると切り口が茶色になるのでちぎるとよい。  
おすすめは炒め物、鍋、スープ、サラダなど