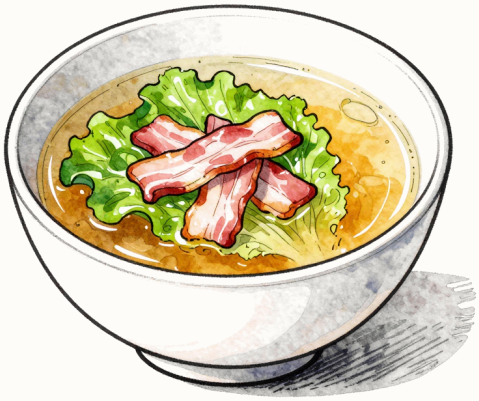
外葉も使えます



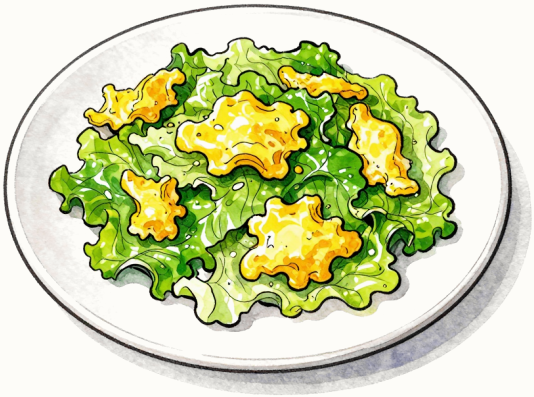
1 かための外葉

加熱するとやわらかく食べられます



2 スープに

細かくちぎって煮ます



3 炒め物に

火を通すとかさが減ります

外葉は捨てずに加熱して使えます