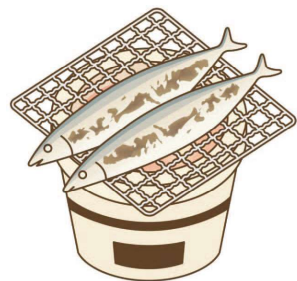


これからが旬のレモンとひじきを使った一品です。

ひじきはカルシウムや鉄分、食物繊維が豊富な食材。

レモンを組み合わせることにより、ビタミンCが吸収しにくいひじきの鉄分の吸収率を高めてくれます。



花桔梗和服のにあう女将かな
古林 幹枝

妙齡の女性思わす桔梗かな
森本 和佳

サンマ喰う焦の皮目や小盃
田名後篁雨

秋刀魚焼く今宵男の厨事
幸本 孤燈