

水

れんこん
スティック
のり塩味



木

れんこんと
牛肉の
コチュジャン炒め

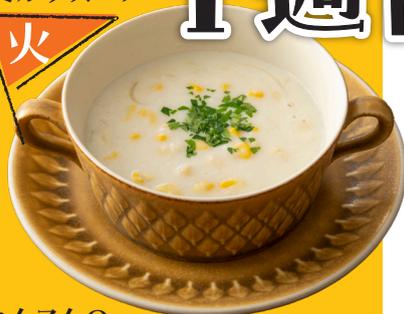


いばらき

1週間れんこんづくし

れんこんと
とうもろこしの
ミルクスープ

火



金

れんこんと
小松菜の
ピリ辛
豚みそ丼



れんこんの
ガーリックベーコン炒め

月



茨城れんこんで食べ方いろいろ

土

れんこんのはさみ焼き



日

お野菜
たっぷり
いばらき鍋

