



・にんにく

しゅん なつ  
・旬：夏

がつげじゅん がつじょうじゅん  
(6月下旬～7月上旬)

こうか ひろうかいふく けっこうそくしん  
・効果:疲労回復、血行促進

めんえきりよく こうじょう さまざま  
免疫力の向上など様々な

こうか  
効果があります。

つか こんだて  
・よく使われている献立

カレー・チリコンカーン・ナムル