

以下我が菜園の栽培中(種から苗を育て移植し栽培)のものから納豆、オクラと和え盛り付け迄の写真である。



菜園のモロヘイヤ



摘んだ葉(茎付)



葉を茹でている途中



茹であがった葉



刻んだ葉



オクラ、納豆と和える(ねばねば)



器に盛り付け