

旬だより 地場産 新鮮野菜出荷



# 今週のオススメ！！

両農産物直売センターの土日祝日の営業が 9:00～17:00 までとなります！！

## 新座農産物直売センター



緑のカーテンでお馴染みのゴーヤ“にがうり”です。

白いゴーヤもあるんですよ!!

ゴーヤにはビタミン C をはじめ、ミネラルが多く含まれていて夏バテ予防や食欲増進に効果的です！

苦手なお子さんもゴーヤチップスにすれば食べられると思いますよ♪サクッと揚げて、軽く塩をふったら出来上がり (^ ^) ぜひ直売センターへお越しください。



住 所 新座市野火止6-1-48  
 電話番号 048-483-7200  
 営業時間 10:00～17:00  
 定休日 月曜日・年末年始



©新座市

## 和光農産物直売センター

和光市産のカボスが入荷しています。

カボスのカロリーは分量 100g に対して、25cal と言われているそうです。

カボスを冷やし(ぶっかけ)うどんに輪切りにして入れたり、ジュレにして他の具材と一緒に今の暑い時期にさっぱりと食べてみてはいかがでしょうか。

また、今の時期と言ったら...カボスサワーやジュースにして爽やかな香りを楽しむのも良いですね！！



住 所 和光市丸山台1-7-9  
 電話番号 048-461-0850  
 営業時間 10:00～17:00  
 定休日 水曜日・年末年始



©和光市