

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!!!

**とれたて畑**

新座農産物直売センター (とれたて畑)

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



## 新座農産物直売センター

☆ズッキーニ☆

今年もズッキーニが入荷しました。栄養面は、トマトやきゅうりよりもビタミンAやカリウム、葉酸が多く含まれています。その他にもビタミンCが含まれており、更にカロリーが21kcalしかなく低糖質な為、ダイエットや糖尿病対策にもオススメです。

くせがなくあっさりしているので、ソテー・シチュー・揚げ物などでどうぞ♪



和光農産物直売センター

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

## 和光農産物直売センター

和光市産の青梅が入荷しています。青梅というとジュースや梅酒を作るのが定番だと思いますが、梅ジャムや青梅ピクルスの作り方もたくさんあるようです! お好みの作り方をみつけて、ぜひ作ってみてはいかがでしょうか。風味や食感も楽しみながら食べてみてくださいね!