



# 直売オススメ！！

## 旬だより 地場産 新鮮野菜出荷

新座農産物  
直売センター



©新座市



ゴーヤの出荷が始まりました（＾＾）

ゴーヤはビタミンCをはじめ、ミネラルが多く含まれています。夏バテ予防や食欲増進に効果的です！ゴーヤチャンプルー・ゴーヤナムル・ゴーヤフリッター・ゴーヤチップスなどの様々な料理にご利用頂けます！旬の野菜を食べ、健康な身体を作っていきませんか♪

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



ミニトマトの出荷が最盛期です！

ミニトマトはリコピンやビタミンC・E、β-カロテン、カリウム・カルシウム・食物繊維などが豊富です。リコピンには美肌効果やカルシウム・カリウムは、胃もたれ・胸焼け・食欲不振を改善してくれるなど様々な効果があるそうです。

ミニトマトは、低カロリーな食材とされています。通常のトマトより栄養素が約2倍もあります。暑い時期に栄養が豊富なミニトマトはいかがでしょう。お肉を巻いて食べるのも美味しいです！

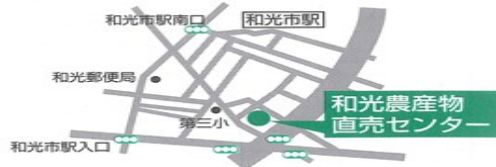
和光農産物直売センターでは、地場産の安全で安心な野菜や果物を多数採り揃えております。毎週火曜日はお米の特売日です！是非、ご来店をお待ちしております。

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！！

和光農産物  
直売センター



©和光市



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