



©新座市

## 新座・和光農産物直売センターオススメ 旬だより 地場産 新鮮野菜出荷!!!



©和光市



### 新座・ブロッコリー



ブロッコリーはとても栄養価が高い野菜で、100g食べれば1日に必要なビタミンCが取れる栄養たっぷりの野菜です！特に茎の部分に多く栄養が含まれています。ブロッコリーの栄養素は、熱によって逃げてしまいますので、サッとゆでて頂くのがオススメです！☆

サラダや蒸し野菜や炒めもの、茎の部分はお味噌汁などにもお使い頂ける万能野菜です。

是非ご賞味下さい(^ ^)!!



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

両農産物直売センターでは、地場産の安全・安心な野菜・果物を多く取り揃えております！

皆様ご存知ですか？

毎週火曜日はお米の特売も行っています！

是非、ご来店お待ちしております♪



### 和光・にんにく

今が旬！和光市産のにんにくが入荷しました。炒め物や揚げ物、パスタに入れても美味しいです♪

にんにくは疲労回復や滋養強壯の効果があるとされているので、スタミナをつけたい！時にいかがでしょうか(^ ^)

和光市の採れたて新鮮野菜をぜひご賞味ください！



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

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