



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

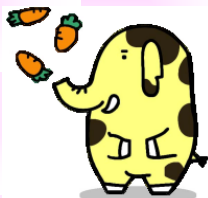
和光・カリフラワー

地場産の新鮮なカリフラワーが入荷しております。

カリフラワーはビタミンCとカリウムが豊富でビタミンCは疲労回復やかぜの予防等の効果があり、カリウムは高血圧や長時間運動で起こる筋肉の痙攣等を防ぐ効果があると言われています。カリフラワーを茹でていただく場合は、1分ぐらいが目安ですが、やわらかいのがお好みでしたら、2分ぐらいでお試し下さい。レンジで調理する時は塩を少々かけ、ラップをして加熱するのが良いそうです。茹でてから冷凍保存するのもおすすめです。いかがでしょうか？



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



©新座市

新型コロナウイルス感染防止のため、時短営業中！

平日 10:00~16:00 **土日祝** 9:00~16:00 となります！

新座・長ねぎ

長ねぎは脇役の薬味から煮物、炒め物、汁物、鍋物など幅広く食べられる万能野菜です！！

昔から長ネギは、風邪を引いたときに首に巻いたりするなど民間療法にも使われていたように栄養もたっぷりです☆☆☆

風邪予防だけではなく、疲労回復など身体を元気にしてくれる効果もあります。

冬に向けて献立に少しずつ加えてみてはいかがでしょうか(^▽^)/



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

