

Patch 通信

Vol. 30



こんにちは！パッチファームの旬彩野菜バスケットをご注文頂きありがとうございます！

8月になりましたね、お盆は旅行や帰省等で交通機関・道路が混みあいますね。移動される皆さん、どうぞお気を付けて。ステキな旅になりますように！

お届けした野菜の状態で問題等ございましたらお手数ですが、お知らせください。

パッチファームの野菜たちで食卓に笑顔が溢れますように！

☆☆ 本日のお届け野菜 ☆☆

*じゃがいも(きたあかり：若い赤芽が特徴のほくほくじゃがいも)

ノーズンルビー：果肉も赤いおしゃれなじゃがいも)

*つるむらさき

*ズッキーニ

*なす(米ナス・白ナス)

*きゅうり

*ミニトマト*ピーマン

*オクラ

*空芯菜



○● ファーマーズレシピ ～空芯菜の炒め物～ ●○



【栄養たっぷり夏の元気野菜・空芯菜】

汗と共に失うカリウムをはじめ、ビタミンB1、B2などを沢山含みます。また、エネルギーの代謝を高め、夏バテ気味の身体にエネルギーを与えてくれるので、熱い夏を乗り切るのにはもってこいの野菜です。

カルシウム・鉄分も多く含むので妊娠中・授乳中のお母さんにぴったりの野菜でもあります。

【レシピ】

- ①空芯菜を4センチほどにカット。
- ②フライパンにごま油をひき、スライスしたニンニクを加える。
- ③にんにくのいい香りがしてきたら空芯菜を加え炒め、塩・胡椒をして完成。(中華スープの素をいれても美味しいですよ！)

【その他のレシピ】

お味噌汁、野菜炒め、炒めてラーメンのトッピングに。刻んで卵焼きのイロドリにもどうぞ。

*葉っぱがしんなりしてしまったら、茎を水につけてください。30分程するとシャキッとします(^^)／

Web : <http://patchfarm.biz> 田原市パッチファームで検索してください。

畑の様子をお届けしています。

Facebook: <https://www.facebook.com/patchfarm.biz/>

Patch Farm 中川 貴文・倫子