

Patch 通信

Vol. 52



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！
1月も早後半になりましたね。昔から一月はいぬ。二月はにげる。三月はさる。と月日が過ぎるのがあつという間と言われていますが本当にそうだなと感じる今日この頃です。毎日を元気にお過ごしくださいませ♪
お届けした野菜の状態等问题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 ☆☆

- | | |
|-------------|-----------------|
| *ほうれん草 | *里芋 |
| *水菜 | *ルッコラ |
| *聖護院大根 | |
| *人参 | |
| *掘りたて！じゃがいも | (きたあかり&デストロイヤー) |



○● ベジスイーツ ●○

厚生労働省によると1日に野菜を350g食べると生活習慣病の予防になると言われていますが、皆さん一日にどのくらい食べていますか。パッチファーマーは大のスイーツ好き。健康に美味しく甘いものを食べたい！と最近野菜を使ったスイーツ・ベジスイーツにはまっています。お気に入りがこの人参ケーキ。お砂糖控えめ、高温で熱しても酸化しにくい植物油を使うのもポイントです。米粉を使うことでもっちり感が出て満腹感も味わえます。もちろん全量小麦粉を使ってふっくら感をだしてもOK！

皆さんのおススメベジスイーツはありますか？ありましたらぜひお教えくださいね！



☆ 人参ケーキレシピ ☆

- ① 卵2個、砂糖40gをボウルに入れ、泡立て器で混ぜる。
- ② 太白ごま油（サラダ油でもOK）を40g少しずつ加える。
- ③ 人参120gをすりおろし加える。
- ④ 小麦粉60g、米粉60g、ベーキングパウダー小さじ1をふるいながら加えて混ぜる。
- ⑤ 型に入れて180℃に熱したオーブンで35分焼いて完成。

Web : <http://patchfarm.biz>

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

Instagram: patchfarm_

畑の様子をお届けしています。

Patch Farm 中川 貴文・倫子