

Patch 通信

Vol. 65



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！
毎日夏のような暑さの渥美半島。先日緑のカーテンの代表選手、ゴーヤの種をまきました。自然の緑は癒しの緑、夏バテ予防に効果があるゴーヤも収穫できるなんて一石二鳥！植えたばかりなのに早くも収穫が待ち遠しいです（笑）
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 ☆☆

- *ズッキーニ *リーフレタス
- *小かぶ *大根
- *いんげんまめ *玄米五合
- *人参



○● 甘いもの好き！お手軽スイーツコーナー ●○

畑仕事で疲れると甘いものが食べたくなるパッチファーマー。

そんな時に簡単にできるひとつのボウルで作れる・one bowlsweetをご紹介します♪

★バナナケーキ

完熟したバナナ3本を手でちぎり、500w・2分加熱しとろとろ状のバナナにする。2分で少ないともう30秒ずつ追加して加熱。暖かいバナナの中にバター20gを入れる。

ボウルに卵1個、砂糖大さじ2、を入れ混ぜて牛乳100cc、薄力粉100g、ベーキングパウダー5gを入れ混ぜる。最後に加熱したバナナ&バターを加えさっと混ぜる。180℃に熱したオーブンで40分焼いて完成！

冷やして2日あとに食べるとよりしっとりした食感でおススメ。

★ミルクプリン

ゼラチン5gは50ccのお湯で溶かしておく。お鍋に牛乳250ccとさとう大さじ2を加え混ぜる。砂糖が溶けたら溶かしたゼラチンを加え、さらに牛乳150ccを加えプリンカップに入れる。余熱がとれたら冷蔵庫で冷やして完成。プルプルなので固まるまで少々時間がかかります。(3時間くらい)

ぜひお試しください♪

☆ 畑通信 ☆

去年は草に埋もれたしまった葉ネギ（薬味用の細いネギ）。今年はこまめに草取りを頑張っています！
冷やしそうめんや冷ややっこにぴったりの葉ネギ、どうぞお楽しみに！

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