

福祉生協 かがわ

事務局だより NO.78

発行責任者 専務理事 多田羅 譲治

人とひととのバリアフリー

事務所 高松市御厩町998-2

「お互いさま」を大切にします

Tel:087-886-6652

「思いやり」が安心基準

Fax:087-886-6662

Mail:circus@js6.so-net.ne.jp

福祉生協新商品紹介♪

岡さんの ブロッコリー 1個 ¥120



野菜摂取量が不足している現代人におすすめ

ブロッコリーはガン予防、風邪予防に欠かせない、ビタミンCをレモンの2倍、ジャガイモの7倍も含み、100g食べると、1日の摂取量がまかなえるといわれています。

岡幹雄さんからのメッセージ

私は、農産物の出荷検査を仕事としながら、ブロッコリー栽培もしています。安全、安心な野菜づくりを基本として栽培したブロッコリーです。住まいは、白鳥町です。よろしくお祈いします！！



こちらの菜の花～菜花～もよろしくお祈いします。お漬物、おひたしにぜひどうぞ！！

180g ¥160

お待たせしました！

宮ちゃんとの菜の花 ～瀬戸の春～が再開します。



春の訪れを感じさせてくれる、宮内さんとの菜の花、瀬戸の春です。おひたし、おすましなどいろんな料理に使えます。¥100

菜の花簡単レシピ

菜の花酢味噌

材料

- ・瀬戸の春・みそ
- ・砂糖・みりん
- ・酢

菜の花酢味噌

- 1.菜の花は切り口5mm位切り落とし洗う。
- 2.塩少々を入れたお湯で茹でて、水にさらして水気を絞り、2つに切っておく。
- 3.耐熱容器にみそ、砂糖、みりんを入れ混ぜる。
- 4.レンジで1分加熱し、砂糖が溶けなじむまでよく混ぜる。
- 5.酢を加え、混ぜる。
- 6.皿に菜の花を盛り、酢みそをかける。

ポイント

- 1.みその種類によって塩加減も違ってくるので、そのへんは好みで調整する。

菜の花酢味噌の出来上がり♪

