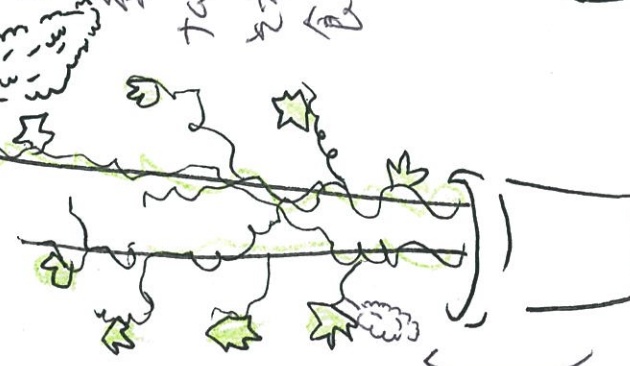


夏の畑色は美しい → (まい!)

7月のオススメ食材

白ゴーヤ

お豆腐たこ汁
ゴーヤチャンプル、
肉詰め、なご
緑ゴーヤと一緒に
ナムルやポクルスには
これだけで
食卓がカラフルに!



ベビーゴーヤ、
別名小一
(こちや)、
別名立派なゴーヤです。
お弁当などの肉詰めサゲ!!



小冬瓜



みそ汁
中華風スープ
に

冬瓜です。しかもサイズが小ぢか。⇒ 食べやすいです!!

カリウムが豊富な冬瓜は

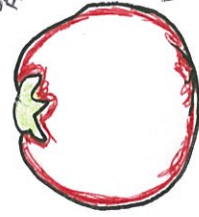
暑くてイライラして血圧が上がっちゃった! って時にも
血圧を下げてくれる成分を含みます。イライラ防止にも good



犬の名前でモ
お葉子でもありましょ。
かぼちゃです。
スライスしてサラダに。

コリンキー 生食もできま
かぼちゃです。

夏といえど、トマト!!

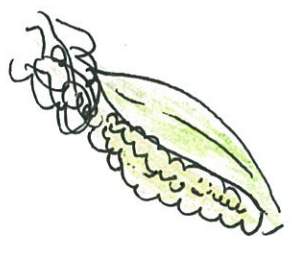


半ばからは北海道から
やてまます。
中には温泉熱を
使った

トマト

ニ食卓がキレイですよ!!

1年間、
家族が楽しめました!!
うじゅ



とうもろこし

(ゴ-ルドラッシュ)

皮や七ヶを

スーパ-で捨ててはいけませんか?

鮮度を保ちたからたら皮は全てはがさないと!

そして、冷やして 食べやすい場合ほ

ゆでたら すぐニラップをして冷やすこと!

国産フルーツ 盛りだくさん!

マンゴー (沖縄、宮崎など)

桃、スイカ、メロン、夕張メロン、

ぶどう、スモモ……

お中元で値段が上がる前には是非!!

