

5月3日(水)

【本日の野菜・加工品欠品情報】

・**有機キャベツ** ⇒ 生育期の気温が高く前倒しでの収穫出荷となったため現在出荷量が減少しております。また虫害による出荷数の減少もみられます。
 ・**有機グリーンアスパラ** ⇒ 生育の遅れが見られるため出荷量が不安定な状況です。少量・欠品となります。
 ・**有機ほうれん草** ⇒ 病気や虫害により出荷量が減少しております。入荷状況により少量・欠品となります。
 ・**有機ピーマン** ⇒ 傷みが多く見られるため出荷量が減少しております。入荷状況により少量・欠品となります。
 ・**ちりめん 40G 欠品** 原料不足のため 5月中旬以降再開予定。
 ・**冷凍草もち** ⇒ 季節商品の為、今季終了です。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 320号(A)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 320w
- ・bioweekly 318w
- ・ロゴナ
- ・ベビー
- ・ナトラケア
- ・RHS
- ・アーク&エコ
- ・おもちゃ箱
- ・スパフスピタリティ
- 浄水器
- ナイアード
- 日焼け止め
- アロマ

... **本日の野菜セット** ...

いきいきセット

有機	新たまねぎ約500g	熊本	大矢野有機農産物供給センター	有機	新たまねぎ約500g	熊本	大矢野有機農産物供給センター		
有機	にんじん 約500g	熊本	吉水農園	有機	青葱 約100g	高知	大地と自然の恵み		
転換	新じゃが芋約400g	宮崎	オーガニックファームZERO	有機	レタス 1個	兵庫	うずしお		
有機	サニーレタス1個	長野	塩尻有機研究会	有機	ズッキーニ 1本	熊本	モエ・アグリファーム		
有機	水菜 1束	奈良	横山秀夫/山口農園	有機	クレソン 1パック	宮崎	甦る大地の会		
有機	トマト(M) 1個	熊本	肥後あゆみの会	有機	生椎茸(菌床)1パック	岐阜	ハルカインターナショナル	変更	
有機	ブロッコリー 1個	鹿児島	鹿児島有機生産組合	変更/欠品	有機	びわ 約150g	福岡	古賀雄樹	
有機	ルッコラ 約50g	島根	やさか農場/赤江オーガニック		平飼い卵 10個	岡山	永田 康二	増量	

フルーティーセット

ゆうきだいすきセット

有機	サニーレタス1個	長野	塩尻有機研究会	有機	新たまねぎ約500g	熊本	大矢野有機農産物供給センター		
有機	水菜 1束	奈良	横山秀夫/山口農園	有機	青葱 約100g	長野	塩尻有機研究会		
有機	トマト(M) 1個	熊本	肥後あゆみの会	有機	サニー又は、リーフレタス1個	長野	塩尻有機研究会		
有機	ブロッコリー 1個	鹿児島	鹿児島有機生産組合	変更/欠品	有機	小松菜 1束	和歌山	ビオランド	
有機	ルッコラ 約50g	島根	やさか農場/赤江オーガニック	有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み		
有機	バナナ 約500g	エクアドル	セリアマリア農園	転換	ピーマン 約80g	鹿児島	下杉木農園		
	河内晩柑約 800g	熊本	肥後あゆみの会	(防除1回)	有機	ベビーリーフ1パック	広島	寺岡有機農場	
					有機	生椎茸(菌床)1パック	岐阜	ハルカインターナショナル	
					有機	甘夏 約500g	熊本	肥後あゆみの会	
						ふじ 1個	青森	ナチュラル農業研究会	(防除22回)

基本野菜 セット

有機	サニーレタス1個	長野	塩尻有機研究会	※きのご類は化学薬品による室内殺菌などは行っておりません。 ※箱詰めの際に十分注意しておりますが、傷みや腐れ、また過度のしおれや虫食い等ございましたら、どうぞご遠慮なくお電話等にてご連絡ください。					
有機	水菜 1束	奈良	横山秀夫/山口農園						
有機	トマト(M) 1個	熊本	肥後あゆみの会						
有機	ブロッコリー 1個	鹿児島	鹿児島有機生産組合						変更/欠品
有機	ルッコラ 約50g	島根	やさか農場/赤江オーガニック						

【本日の野菜セット変更】

- ・ピーマン120g前後 ⇒ ブロッコリー1個 (傷みがみられるため。変更のブロッコリーにも傷みが出ており欠品になってしまいました)
- ・ほうれん草1束 ⇒ 生椎茸(菌床)1パック (ペト病が発生しているため。)
- ・平飼い卵10個 ・ ぶじりんご ⇒ 追加または、増量いたしております。

●●●野菜セット予想メニュー●●●
カタログNo. 319wお届け期間 5/8～5/12

多菜セット	有機にんじん約500g・有機長芋約200g・有機ごぼう約200g・有機青葱・有機レタス・有機小松菜・有機ミニトマト・有機そら豆
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機青葱・有機レタス・有機小松菜・有機ミニトマト・有機そら豆・有機甘夏約600g・河内晩柑約800g
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機青葱・有機レタス・有機小松菜・有機ミニトマト・有機そら豆
いきいきセット	有機にんじん約300g・有機小松菜・有機水菜・有機ピーマン・有機いんげん・有機ベビーリーフ・有機甘夏2個・平飼い卵6個
【9998】¥2,980(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機にんじん約300g・有機ごぼう約200g・有機レタス・有機ほうれん草・有機水菜・有機トマト(M)1個・有機そら豆・しめじ・有機バナナ約300g
【9994】¥2,490(冷蔵)	

カタログNo. 320wお届け期間 5/15～5/19

多菜セット	有機新たまねぎ約600g・有機にんじん約400g・有機長芋約200g・有機ほうれん草・有機小松菜・有機トマト(M)2個・有機いんげん・有機キクラゲ
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機ほうれん草・有機小松菜・有機トマト(M)2個・有機いんげん・有機キクラゲ・有機サンゴールドキウイ3個・有機バナナ約500g
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機ほうれん草・有機小松菜・有機トマト(M)2個・有機いんげん・有機キクラゲ
いきいきセット	有機長芋約200g・有機サニーレタス・有機小松菜・有機ニラ・有機ミニトマト・えのき・河内晩柑2個・平飼い卵6個
【9998】¥2,980(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機新たまねぎ約300g・有機青葱・有機ほうれん草・有機小松菜・有機ズッキーニ・有機ミニトマト・有機いんげん・有機生椎茸(菌床)・有機サンゴールドキウイ2個
【9994】¥2,490(冷蔵)	

※天候や畑の状況で変更する事があります。ご注文前にセットメニューを確認されたい時は、お手数ですがお電話でお問い合わせください。(防)は防除回数です。(防)表記のないものは有機農産物でお届けの予定です。
 ※上のメニューからご希望のセットをお選びいただけます。ご予約セットと異なる場合は、注文コードをご記入ください。セット不要の際には、「予約セット=0」とご記入ください。

【鮭とブロッコリーのバター蒸し】

※ 【簡単】 鮭とブロッコリーのバター蒸し ♪

【材料】(2人分)

鮭2切れ・ブロッコリー2/3個(150g)・青ネギ(10g)
 バター15g・酒大さじ2・醤油小さじ1・塩胡椒適宜

- ① 生鮭は一口サイズに切り塩胡椒をふる。
- ② 冷凍ブロッコリーと生鮭を耐熱ボウルに入れ、バター、酒を加えてラップをし、電子レンジ600wで5分加熱する。
- ③ さっと混ぜ、加熱が足りないようなら更に1分加熱する。
- ④ 皿に盛り、醤油をかけて青ネギを散らす。

※ 冷凍ブロッコリーを使う事で加熱時間を短縮します。

☆ 電子レンジで簡単に作れる葉酸たっぷりの妊婦さんにオススメレシピです。
 このメニューで葉酸179μgとれます。

