

8月21日(月)

【本日の野菜・加工品欠品情報】

- ・有機にがうり ⇒ 台風の影響で傷みがでております。欠品となります。
- ・有機とうもろこし ⇒ 干ばつの影響で実が大きくならないため出荷量が減少しております。少量・欠品となります。
- ・生椎茸(原木) ⇒ 干ばつと高温が続いたため生育不良を起こしております。欠品となります。
- ・有機南瓜 ⇒ 傷みがみ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。
- ・有機きゅうり ⇒ 台風の影響を受けた産地では雨風で畑が荒れきゅうりも傷んでしまったため出荷量が減少しております。少量・欠品となります。
- ・梅ゼリー(梅実入り) 80g*3 終了 季節終了のため。

... 今週の配布物 ...

- ・カタログ 336号(A)
- ・お届け情報(本紙)
- ・ご注文用紙 336
- ・bioweekly 334w
- ・ロゴナ
- ・ベビー
- ・ナトラケア
- ・有機野菜・果実ミックスジュース
- ・プロスペリティ 食品
- ・ふたごや ふとん丸洗い
- ・安間産業 ほっといてシリーズ
- ・アレッポの石鹸 石鹸

... 本日の野菜セット ...

多彩セット

いきいきセット

有機	にんじん 約300g	長野	塩尻有機研究会		有機	たまねぎ 約300g	長野	アグリコ	
有機	じゃが芋 約400g	長野	高坂農園		有機	山ほうれん草1束	島根	やさか共同農場	
有機	金時芋 約500g	香川	MOA自然農法中讃研究会	変更	有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場	
有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場		有機	レタス 1個	長野	塩尻有機研究会	変更
有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み		有機	ししとう 約50g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
有機	モロヘイヤ 1束	滋賀	垣見農園			えのき 約100g	長野	よませASS	
有機	ズッキーニ 1本	長野	高坂農園			デラウェア 約300g	山梨	勝沼平有機果実組合	(防除6回)
有機	ピーマン 約120g	岡山	永田 康二			平飼い卵 6個	和歌山	蒼生舎	
有機	オクラ 1パック	鹿児島	鹿児島有機生産組合						

フルーティーセット

ゆうきだいすきセット

有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場		有機	たまねぎ 約300g	長野	アグリコ	
有機	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み		有機	レタス 1個	長野	塩尻有機研究会	
有機	モロヘイヤ 1束	滋賀	垣見農園		有機	山ほうれん草1束	島根	やさか共同農場	
有機	ズッキーニ 1本	長野	高坂農園		有機	モロヘイヤ 1束	滋賀	垣見農園	
有機	ピーマン 約120g	岡山	永田 康二		有機	ズッキーニ 1本	長野	高坂農園	
有機	オクラ 1パック	鹿児島	鹿児島有機生産組合		有機	ししとう 約50g	鹿児島	鹿児島有機生産組合	
有機	バナナ 約500g	エカアドル	セリアマリア農園		有機	生姜 約70g	高知	大地と自然の恵み	
	幸水(梨) 2個	大分	福澤梨園	(防除17回)	有機	生椎茸(菌床)1パック	岡山	浅野産業	
						幸水(梨) 1個	大分	福澤梨園	(防除17回)

基本野菜 セット

有機	小松菜 1束	島根	やさか共同農場		※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	ニラ 約100g	高知	大地と自然の恵み						
有機	モロヘイヤ 1束	滋賀	垣見農園						
有機	ズッキーニ 1本	長野	高坂農園						
有機	ピーマン 約120g	岡山	永田 康二						
有機	オクラ 1パック	鹿児島	鹿児島有機生産組合						

【本日の野菜セット変更】

※ **基本野菜セット/多菜セット/フルーティセット/いきいきセットにパセリを豊作サービスでお入れ致しております。**

- ・南瓜1/2個 → 有機金時芋500g前後 (傷みがみられるため出荷量が減少しております。)
- ・有機きゅうり200g前後 → 有機レタス1個 (台風の影響で枝が折れたり実にはずが入り減収のため。)

●●●野菜セット予想メニュー●●●
カタログNo. 335wお届け期間 8/28～9/1

多菜セット	有機たまねぎ約500g ・ 有機じゃが芋約400g ・ 有機金時芋約500g ・ 有機レタス ・ 有機水菜 ・ 有機カンコンサイ(空心菜) ・ 有機ミニトマト ・ 有機にんにく
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機レタス ・ 有機水菜 ・ 有機カンコンサイ(空心菜) ・ 有機ミニトマト ・ 有機にんにく ・ 有機キウイフルーツ(NZ)5個 ・ 有機バナナ約500g
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機レタス ・ 有機水菜 ・ 有機カンコンサイ(空心菜) ・ 有機ミニトマト ・ 有機にんにく
いきいきセット	有機サニーレタス ・ 有機水菜 ・ 有機モロヘイヤ ・ 有機ズッキーニ ・ 有機パプリカ ・ 有機オクラ ・ 有機生姜 ・ 有機バナナ約300g ・ 平飼い卵6個
【9998】¥2,980(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機ごぼう ・ 有機小松菜 ・ 有機きゅうり ・ 有機ミニトマト ・ 有機ピーマン ・ 有機オクラ ・ 有機枝豆 ・ 有機パセリ ・ 有機バナナ約300g
【9994】¥2,490(冷蔵)	

カタログNo. 336wお届け期間 9/4～9/8

多菜セット	有機たまねぎ約500g ・ 有機にんじん約400g ・ 有機ごぼう約200g ・ 有機サニーレタス ・ 有機小松菜 ・ 有機枝豆 ・ 有機生姜 ・ 有機生椎茸(菌床)
【9996】¥2,980(冷蔵)	
フルーティーセット	有機サニーレタス ・ 有機小松菜 ・ 有機枝豆 ・ 有機生姜 ・ 有機生椎茸(菌床) ・ 有機キウイフルーツ(NZ)2個 ・ デラウェア約300g
【9997】¥2,980(冷蔵)	
基本野菜	有機サニーレタス ・ 有機小松菜 ・ 有機枝豆 ・ 有機生姜 ・ 有機生椎茸(菌床)
いきいきセット	有機ごぼう約200g ・ 有機レタス ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機ピーマン ・ しめじ ・ 有機キウイフルーツ(NZ)2個 ・ 平飼い卵6個
【9998】¥2,980(冷蔵)	
ゆうきだいすきセット	有機じゃが芋約300g ・ 有機金時芋 ・ 有機小松菜 ・ 有機ニラ ・ 有機ピーマン ・ 有機枝豆 ・ 有機にんにく ・ 有機キクラゲ ・ 豊水(梨)1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。

**【小松菜と厚揚げの
カレー蒸し】**

※ 簡単！小松菜と厚揚げのカレー蒸し ♪

【材料】(1人分)



厚揚げ100g ・ 小松菜50g
 ソース大さじ1 ・ ケチャップ大さじ1 ・ カレー粉小さじ1

- ① 厚揚げを食べやすい大きさに切る。
- ② 小松菜を5cmの長さに切る。
- ③ 耐熱容器に入れ、電子レンジ600Wで2分間加熱する。
- ④ 全ての材料を混ぜる。

※ 脂質を摂りがちなカレーも蒸すとヘルシーに！

コツ・ポイント

ピリ辛スパイスが食欲を引き立てる1品です。
 小松菜のカルシウムは骨の成長に役立つので、アスリートや運動をしているお子様、低栄養を防ぎたい高齢者にもおすすめ。