

ヤサイクル通信

R3.5.5(水)

～今週のお野菜～

・インゲン	三浦産	高梨農園さん
・きゅうり	横須賀産	山田農園さん
・ミニトマト	三浦産	加藤農園さん
・人参	三浦産	山森農園さん
・生ニンニク	横須賀産	広瀬農園さん
・千両茄子	三浦産	石井農園さん

～今週の豆知識～ 「 茄子 」

茄子の皮には「アントシアニン」が含まれているため、目の疲労や、視力回復、がん予防に効果があるとされています。そのほか血管を綺麗にし、動脈硬化や高血圧の予防効果もあるそうです。

*なるべく皮つきのまま調理するのが
おススメです！！

