

# ヤサイクル通信

R3.6.16(水)

～今週のお野菜～

・玉レタス	横須賀産	平凡野菜さん
・きたあかり	三浦産	石田農園さん
・トマト	横須賀産	山田農園さん
・枝豆(茶豆)	三浦産	マルネ農園さん
・とうもろこし	三浦産	吉田農園さん
・きゅうり	横須賀産	広瀬農園さん

～今週の豆知識～

「 枝豆 」

枝豆には、体の素になる骨や血液を作る栄養素が豊富に含まれており、「畑の肉」とも呼ばれています。

大豆と同様、良質なたんぱく質のほか、カルシウム・カリウムも豊富です。さらにカロテン・ビタミンCも含む為

栄養満点！！今回の枝豆は「茶豆」という品種で、香りが高く、甘みも強い枝豆です。豆が少し茶色を帯びているのが特徴です。

\*枝豆はおつまみに使われることが多いですが、チーズや豆腐などの発酵食品と食べあわせると効果的です。