

ヤサイクル通信

R3.7.21 (水)

～今週のお野菜～

・ コリンキー	三浦産	高梨農園さん
・ パプリカ	横須賀産	鈴也ファームさん
・ ふわとろ茄子	三浦産	長嶋農園さん
・ いんげん	横須賀産	広瀬農園さん
・ 玉ねぎ	横須賀産	山田農園さん
・ 冬瓜	三浦産	石井農園さん

～今週の豆知識～

「 パプリカ 」

パプリカは、ピーマン特有の青臭さや苦みはなく、生で食べても美味しいです。ビタミンC・カロテンを豊富に含んでいる為、抗酸化作用やガン予防に効果があると言われています。調理方法としては、サラダで食べる方も多いですが、油を使って調理するとカロテンの吸収率が上がるためマリネや炒め物の彩りにもオススメです！！

〈食べ合わせ〉

- ・ ストレス解消、美肌効果

パプリカ+オリーブオイル

- ・ 血行促進、胃腸改善

パプリカ+カブ・ネギ

