



夏は体力の消耗が激しい季節です。
バランスの良い食事と水分補給、
適切な睡眠を心掛けて暑い夏に負けないように過ごしてください

お知らせ
8月10日(土)~12日(月)
お盆商品大集合! **お盆セール!**
8月10日(土)~12日(月) **マリノアマルシェ!**
マリノアシティ福岡にて、ゆめ畑各店が出店販売します
8/14・15定休日です

ゆめ畑にある野菜でつくる、
おすすめ料理

簡単あえるだけ♪
アスパラとトマトのさっぱりサラダ

夏やさいをたくさん食べよう

トマト



免疫力UPの効果があるとされています。
全体が赤くずっしりと重たく、皮に張りツヤがあるものが新鮮です。

ピーマン



風邪予防に効果的とされています。色鮮やかな物を選びましょう

なす



皮には栄養が沢山あるので、調理するときは皮ごと使しましょう

オクラ



疲労回復やエネルギー補給に役立ちます。

材料【2人分】

ツナ缶【水煮】

1缶(70g)

アスパラ 5本(100g)

トマト 1/2個

☆調味料

酢 大さじ1

塩 小さじ1/3

こしょう 少々

オリーブオイル 大さじ1

★作り方手順★

- ①アスパラは下半分の皮をむき、食べやすい大きさに斜めに切る。
- ②耐熱容器にアスパラを入れてふんわりとラップをし、600Wのレンジで1分~1分30秒ほど加熱し、粗熱をとる。
トマトは食べやすい大きさに切る。
- ③ボウルに☆を入れて混ぜる。
- ④アスパラ、トマト、ツナ缶を加えてあえる。



夏ギフトにぴったり! ジュースやJA麺シリーズ等
包装もできますので、お気軽にお申し付けください

ゆめ畑筑紫野店

住所: 筑紫野市大字筑紫1531番地

TEL: 092-919-7117

営業時間: 月~土 午前9時から午後6時

日・祝 午前9時から午後5時

ゆめ畑通信はJA筑紫HPにてカラー版もご覧いただけます