



12月のイベント

12月 28(土)・29(日)

歳末 大売出し

今年最後の売出です。

ぜひお越し下さい!!

12月の旬の野菜

白菜



水分が多く、カロリーが低い特徴があります。カリウム・ビタミンC・食物繊維等、バランスよく入っております。美肌効果、ダイエット効果、疲労回復、便秘解消などの効果が期待できます。

～おつまみ、食べ方～

白菜の漬物
しょうぶ味

新商品

Aコープ
あかり漬の素
しょうぶ味

税込 194円

白菜をお好みの大きさに
切り、Aコープ あかり漬の素と
混ぜ合わせ、30分漬けるのが
ポイント!!

→ 完成



旬野菜の
おすすめは
里いも・
ハツ頭・ハツ子
もあるよ。



年末年始の お知らせ

- 年内は、12月30日(月)まで
- 年始は、1月7日(火)から
営業となります。

12月31日(火)から1月6日(月)まで
お休みさせていただきます。
ご了承ください。



里いも・ハツ頭

おすすめの食べ方

- 里いもはどろを洗っておとし
皮つきのままゆでる (竹ぐしが通るくらい)
- 片栗粉を付けてサラッとあげる!!
- 白だしと水に片栗粉を入れて
とろみを付ける
- 里いもにかけてゆずの皮をのせて出汁かけ



里いも 300g 小〜中玉 |
白だし 30ml
水 300cc
片栗粉 少々 ゆずの皮 少々

漬物にするメリットってなに？

まず生野菜よりも保存が効きます。
生野菜よりも野菜が凝縮されているので野菜
の摂取量が多いです。
50gの漬物を食べると約150gの野菜を摂取
することができるので効率が良いです。
現在“ふれあい市場”にも多くの漬物の素が
販売されております。
ぜひ色々お試しください!