

ふれあい通信

ふれあい市場

八王子市大和田町

5-15-3

TEL

042-642-3885

11月のイベント

11月26日(金)

お弁当販売

おうちで旅行気分はいかがですか?
詳しくは店内ポスターでお知らせします。

11月27日(土)

収穫祭 野菜大売り出し!!

旬の八王子産野菜を多数ご用意。

26日、27日の両日とも

新鮮

目玉商品大特価!!

営業時間

9:00~16:30 まで

ご来店お待ちしております

干し大根

ご予約受付中

10本単位から

受付です

1世元野菜で作る

あかがお鍋



お鍋におすすめ野菜

1. 白菜
2. 長ねぎ・玉ねぎ
3. 春菊 なぞ

白菜

ビタミンCやミネラル豊富
+
ビタミンB1の豚肉と
合わせると 疲労回復や
風邪予防の効果か
期待できます。



大根

ジアスターゼという
でんぷん消化酵素は
胃腸の働きを助ける
作用があります。

ねぎ

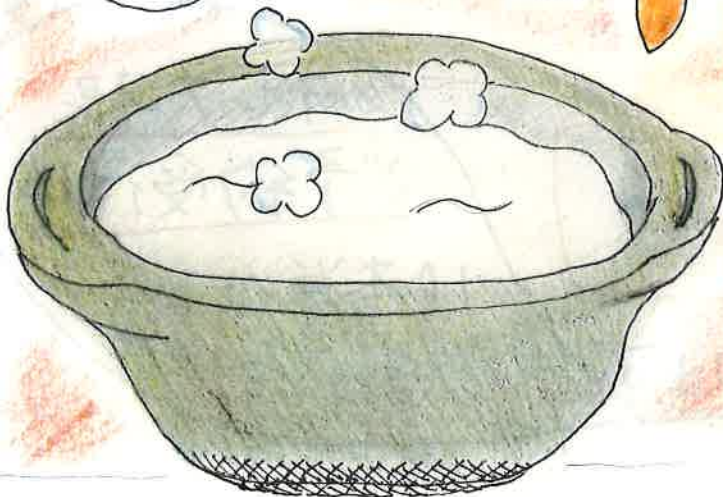
硫化アリルを含み
疲労回復 +
抗酸化作用か
があるとされています

きのこ類

低カロリーで
栄養豊富
食物繊維、ビタミン、ミネラル
菌活 + 腸活

春菊

カリウム・ビタミン
カルシウム・ターカロン
が含まれ
高血圧予防、骨粗しょう症
に効果が期待
されます。



おだしでプラス

昆布で + ミネラル
鶏肉から + コラーゲン
トマトで + リコピン
(カゴ用哉)