

7月13日（金）植え付けから42日目



豪雨が続きましたが、みなさんの家庭は大丈夫でしたか？その間も枝豆たちはしっかり成長して、さやがつかしました。



ほら！こんなにいっぱいさやがついたよ。夏休みに見に来てね。管理農家さん、いつもお手入れありがとう！

【管理栄養士による、豆知識⑤】

暑い夏「だるい」「眠れない」「食欲がない」等の夏バテ症状、実は「貧血」が原因である場合も多いと言われています。常備菜として冷蔵庫にあると便利なレシピを大豆と枝豆を使って掲載します(^_^)

大豆と枝豆のサラダ

＜材料（作りやすい分量）＞

大豆の水煮・・・・・・・・・・200g

ゆで枝豆（さや除く）・・・・120g

きゅうり（いちょう切り）・・・100g

A { 酢・・・・・・・・・・90ml
カレー粉・・・・・・・・小さじ1
塩・・・・・・・・・・小さじ1
砂糖・・・・・・・・・・小さじ2
オリーブ油・・・・・・・・大さじ2

＜作り方＞

ボウルにAを混ぜ合わせ、大豆を10分ほど漬け、きゅうり、枝豆、オリーブ油を混ぜ合わせる。

1/6量で鉄分1.4mg
が摂取できる♪
冷蔵庫で1週間は
日持ちするよ！

