

2020

4月

サザンカクロス野菜館 産直野菜「パリッとサザンカ便」 お買い上げ御礼

この度は、サザンカクロス野菜館 産直野菜「パリッとサザンカ便」をご購入頂きまして、誠に有難うございました。基本の加工品に加え、旬の野菜をお届けしたいと考えております。

サザンカクロス野菜館 代表取締役社長 増田徳義

今月のお薦め!

きゅうり

きゅうりは「最もカロリーが低い」としてギネスに登録されています。日本では野菜の扱いになっていますが、海外では果実の扱いになっている為、果実の中でカロリーが最も低いという事です。

きゅうりのカロリーが低いのは、その95%が水分でできている為で、残りの5%には身体にとってプラスになる栄養素が含まれています。

きゅうりに含まれている栄養素の中でカリウムは特に豊富です。カリウムは体内の余分なナトリウムを対外に排出する作用があることから、塩分の摂り過ぎを調節する働きがあります。他に

きをするビタミン酸化作用をも協力して有害な



骨を丈夫にする働きをするビタミンKや、優れた抗酸化作用をもつビタミンEと活性酸素から体を守る働きがあるビタミンCも含まれています。また、不溶性の食物繊維も含まれており、老廃物などを吸着して体外に排出する働きにより、腸内環境を整え便秘の改善に効果が期待できます。

~~~~~ Nouka no Okusan Recipe ~~~~~

## おからのポテサラ風

### 材料

- ・きゅうり 1/2 本
- ・ツナ缶 小1缶
- ・おから 150g
- ・塩コショウ、マヨネーズ 適量

### 剥き方

- 1 耐熱皿におからを広げ、ふんわりとラップをかけてレンジで約2分加熱し、粗熱をとる。
- 2 きゅうりは薄い輪切りにし、塩もみししんなりしたら水けを絞る。
- 3 ツナの缶汁をきってボウルに入れ、1、2、マヨネーズ大3塩、コショウ各少々を加えてゴムべらで混ぜる。

別府湾を見ながら野菜を作っちゃんで〜♪

パリッとサザンカ便のこだわり

- ①安心安全鮮度が良い
- ②日持ちがする
- ③朝獲れ野菜



大分県速見郡日出町

サザンカクロス野菜館 の地元です!

