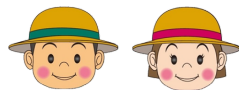


あさひもぐもぐマルシェ ご案内

令和8年8月7日（金）
11：00～13：00
旭区役所1F「情報発信コーナー」



旬の野菜・果物入荷予定

今が旬の食材、ぜひお買い求めください。



おすすめの食べ方紹介



いちじく

<材料>

いちじく 300g

砂糖 100g

レモン汁 小さじ1

<作り方>

いちじくの皮をむいて刻み、砂糖と一緒に鍋に入れる。
弱めの中火で煮て、とろみがでたらレモン汁を加える。



苦みで食欲増進

ゴーヤ



苦みが魅力の野菜。
定番のゴーヤチャンプル
ーはいかがでしょう。



おすすめ商品

贈り物にいかがでしょうか

新しく“富士山羊羹横浜メロン
味”が登場しました♪JA横浜の
オリジナル商品。芳醇な味わい
のメロンと爽やかな甘みの
浜なし味。富士山をかたどった
美しい羊羹です。

浜なし&横浜メロン

2本セット2,400円(税込み2,592円)



なす



夏野菜の定番。油との相性が良い
野菜。焼いたり・揚げたり・炒め
たりいろんな調理でどうぞ。



かぼちゃ



カロテンが豊富。
定番のかぼちゃの煮物の他
に、サラダやスープに。

長ネギ



お味噌汁の具や薬味に。
地元の新鮮なネギは
やわらかくみずみずしいです。

オクラ

ネバネバが特徴で緑色が鮮やか。
さっと茹でて刻んで麺類の
トッピングやご飯のおかず。



旬の野菜で一品

Recipe



◆ブルーベリー

おやつにどうぞ♪

<材料>

ブルーベリー100g

ホットケーキミックス 150g

卵 1個

牛乳 100ml

砂糖 30g

サラダ油 30ml

<作り方>

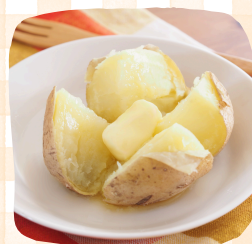
材料を混ぜる。ブルーベリーを最後にさっくり入れる。
型に流す。180度で20～25分焼いて完成です。



◆じゃがバターしょうゆ

レンジでお手軽に♪

じゃがいもを洗い、ラップ
で包んで電子レンジで5～6
分加熱します。やわらかく
なったら半分に切り、バタ
ーをのせます。しょうゆを
少しかければ完成です。



当日の入荷状況により販売がない場合もあります。予めご了承ください。
また、数量限定や人気商品をお求めの方は、早めのご来店がオススメです。

JA横浜 販売部