



食育ソムリエコーナー

千葉店 食育ソムリエ 赤羽 紀子

【レシピコーナー】

皆さん、秋を満喫してますか？

読書の秋!! 紅葉の秋!! スポーツの秋!!

私はやはり“食欲の秋”です(笑)

秋は食欲をそそる食べ物がいっぱい! さつまいも、落花生、柿、秋刀魚…

考えただけでニヤニヤしちゃいます(笑)

出来るならば毎日外食して贅沢三昧! でもそれじゃいくらお金があっても足りない(泣)

主婦は家事、子育て、仕事、やりくりで毎日忙しい。

どんなに疲れてても夕飯の支度はしなきゃいけないし、

家族のおなかを満たさなきゃならない!

皆さんは、夕飯の献立はどのように立ててますか？

毎日『今晚の夕飯は何にしようかな～』って悩みのタネではないですか？私もしかり…。

そんな時思いついたのが、当店食育ソムリエの
【レシピコーナー】です。

家に帰れば私たちも皆さんと同じ普通の主婦なので、毎日
献立を考える事から始まり、台所に立っている…これは利用
するしかない！お客様にも活用してもらおう！って思いから、
このコーナーを作りました(*^_^*)

しかも野菜を使った料理がたくさんあります。直売所です
からね(笑)

現在、SNSでは、動画で料理の作り方を教えてくれるのが
当たり前！便利になりましたね！

でもそれを作るのは不可能な事…。

ならばせめて写真を付ければどんな料理かが見て分ると便利
かな！？って。

このコーナーを設置してから約一年。実はすでに
200レシピ以上あるんですよ！

季節や旬の野菜に合わせて入れ替えています。

続々と新しいレシピも増えてます！

千葉店のスタッフには、料理大好き?! 料理上手?!

がいっぱいいます!(^^)!

また千葉店の出荷者さんのレシピ(赤色の枠)もあります。

野菜の美味しい食べ方を一番ご存じですもの…。私たちも教わる事ばかりです。

千葉店に在中している食のフロ《管理栄養士》さんのレシピ(青色の枠)も。

もちろん、新種の野菜や珍しい野菜のレシピもご用意して
ますよ！

普段私たちが家庭で作っている料理ばかりなので、簡単にできるのがいいでしょ？

少しでも食事作りの手助けになれば、とても嬉しいです
(#^.^#)

しょいか～ご千葉店にご来店の際は、ぜひ【レシピコーナー】
をご覧になって下さい！

レシピはご自由にお持ち帰り下さいませ(^_-)-☆

これからも私たち食育ソムリエは、少しでも皆さんの役に立
てるように努めて参ります。応援よろしくお願ひします。

《目指せ！一日350gの野菜》

をモットーに毎日の食事作りを一緒に
がんばりましょう！

