

Vol. 5
7月
2014年
@oki

季節の果物: 桃

今流行の 塩レモンの作り方

Peach. **桃**

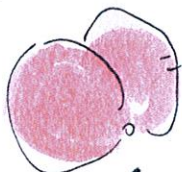


ビタミンが豊富。毛細血管
を広げて冷感を解消。

食物繊維の一種ある
ペクチンが腸の健康を守る。

ビタミンCが美肌づくりと
ストレス対策に役立ちます。

水分代謝を高めるカルシウムが
むくみを解消。



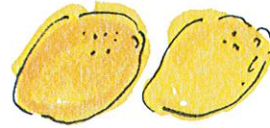
かたい桃は
常温で追熟。(保存は新聞紙に
くるんで常温で!!)

やわらかいたばざろ桃は 野菜室へ。

たくさんいたただけ食べ切れな
ぎは 切って冷凍。ジュースや水や牛乳で
スムージーに!! オススメ。

山梨産 浅間白桃 福島産 桃
7月中旬～ 8月上旬～

今流行の 塩レモンの作り方



漬けたら1週間が
使用できます。

レモン
塩レモンの重さの10%。

レモンの両端を切り落し
糸状半分に切る。

密閉容器にレモンと塩を交互に
入れます。

ふたをしっかりと閉めて冷蔵庫に保存

漬けてから1週間は上下に振って
全体になじませて下さい。



アボカドにかいたソ
糸内豆を入れたり
ハスタ、サラダ、お豆腐にも!!

夏のあじわいの
贈り物に
おすすめ!!
ぜひ相談下さい。