

やさいBOXの野菜は多い?!

~多くなる食べきり提案~



きた~~!



かもしれない

今日食べる

⇒ 生・ゆでる・煮る・炒める

今日食べない

キッチンペーパー・生活クラブのカタログなど紙で包んでポリ袋に入れて冷蔵庫へ P-プラス(やさいの保存袋)の利用もおすすめ 下ごしらえしておく・ゆでておく

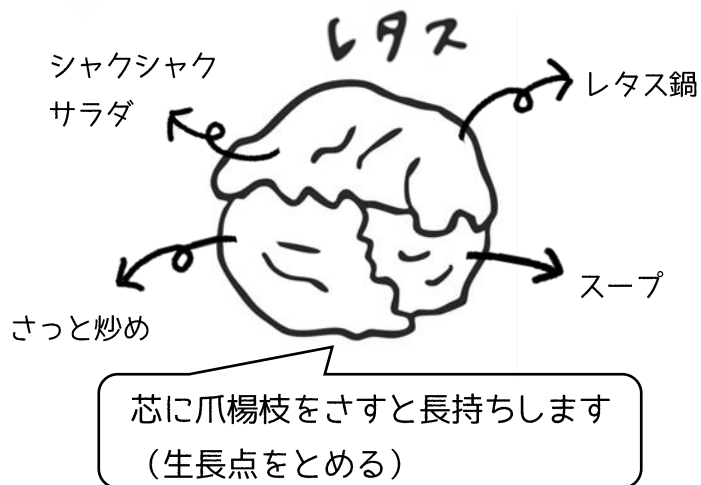
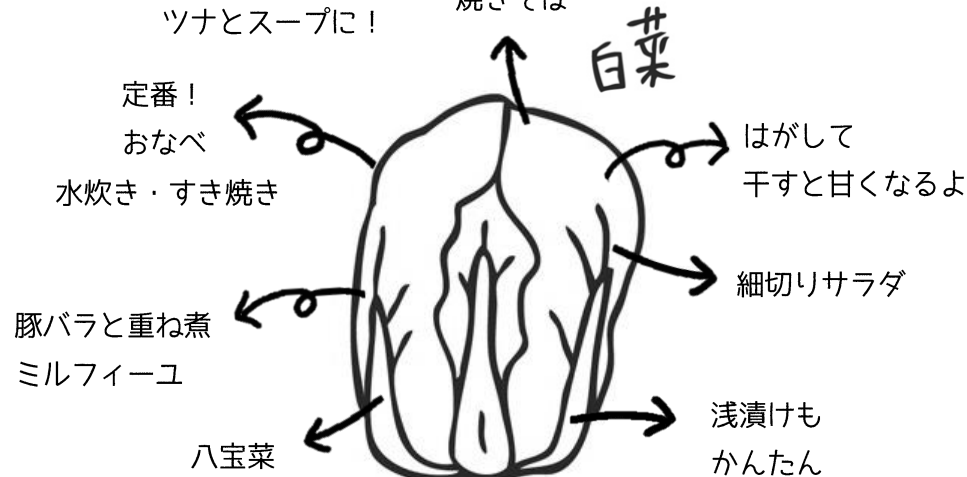
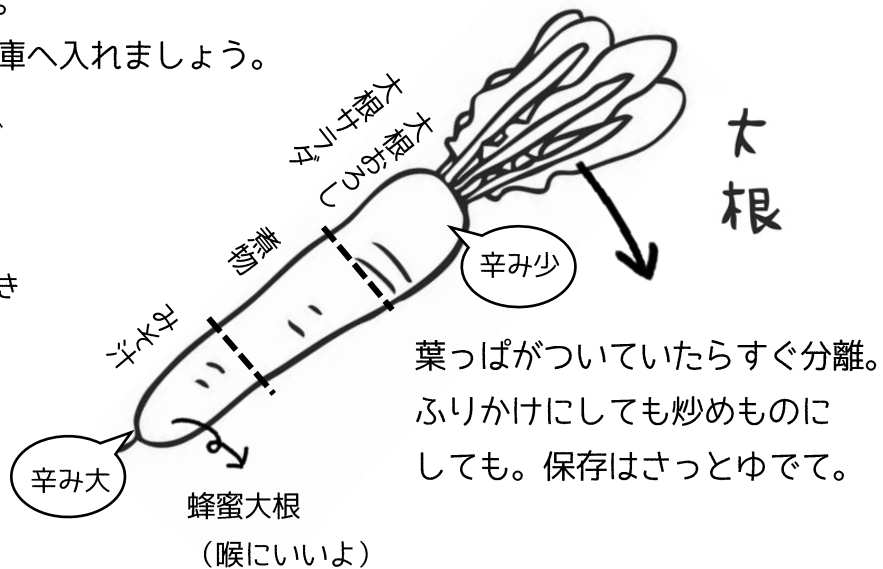
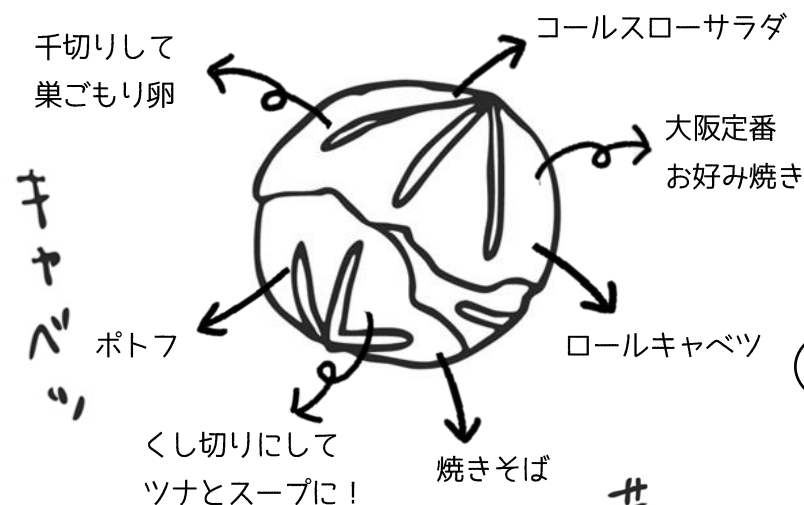
有害なインクを使っていないので安心

何から食べるか中身をチェック!
傷んでいるのではないかな?
水滴がついているのではないかな?
まずは葉物から食べていきましょう。



丸ごと野菜がきた時は...

食べられそうもない外葉は取ってから紙に包んで保存。
寒い季節ならお家の涼しい所へ。気温が高い時は冷蔵庫へ入れましょう。



届いた野菜に傷みがあったらすぐに取り除いてね。
食べられないほど傷んでいる場合は、必ずお知らせください。
(配達職員に言うかメモを書いて渡す、または支所に電話をする。) また、やさいニュースのアンケートに何でも書いて出してください! いいことも悪いことも、それが生産者の励みになるだけでなく、改善のヒントになることもあります。

1日 350g の野菜。厚生労働省が推奨する成人1日当たりの摂取量の目安です。煮る・蒸す・炒めるで野菜をたっぷり食べましょう。加熱するとボリュウムが減って、あっという間に食べられますよ!

