

日	月	火	水	木	金	土
*商品の入荷日は事情により変更・欠品の場合がございますのでご了承ください						
*ゴールデンウィーク店休日 5/3(水)~5/7(日)						1 野菜・果物 8%OFF 5%引き券 配布開始
2 店休日	3 カナモトのキムチ さつま揚げ	4 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	5 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー	6 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝のパン	7 秋川牧園卵 ザクセンパン	8 野菜・果物 8%OFF
9 店休日	10 ポイント 5倍DAY カナモトのキムチ さつま揚げ	11 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	12 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー	13 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝のパン	14 秋川牧園卵 ザクセンパン	15 野菜・果物 8%OFF 5%引き券 配布最終日
16 店休日	17 5%引き券 利用開始 カナモトのキムチ さつま揚げ	18 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	19 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー	20 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝のパン	21 秋川牧園卵 ザクセンパン	22 野菜・果物 8%OFF
23 店休日	24 カナモトのキムチ さつま揚げ	25 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン リマナチュラル 美容部員さん 来店します!	26 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー	27 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝のパン	28 秋川牧園卵 ザクセンパン	29 野菜・果物 8%OFF 5%引き券 利用最終日

味輝のパン

毎週木曜日に
入荷しています!



期間中お好きなタイミングでお得にお買い物!

5%OFFお買い物券ご利用ください♪

配布期間 4/1(土)~15(土)

利用期間 4/17(月)~29(土)

配布期間中にお買い物されたお客様に
利用期間中に5%引きで

お買い物できる券を差し上げます!

(1回のみ使用可、現金でのお支払いのみ、割引の併用不可
在庫商品のみ、一部除外品あり、配達には除外です)

お買物券ご利用の場合は会計前にご提示下さい。
※会計後になりますとご利用できない場合がございます。



会員様限定!
4月のポイント5倍DAYは
4/10(月)です!

スーパーフード「キヌア」「アマランサス」を 手軽に美味しく!!

WHOからスーパーグレイン(驚異の穀物)、未来の食物とされた「アマランサス」。

NASAから21世紀の主要食と認められた「キヌア」。

どちらもインカ文明時代からアンデス山脈で食用として栽培されています。アマランサスは日本でも江戸時代から栽培されてきました。

鉄分、ミネラル、必須アミノ酸、食物繊維、ビタミンなど栄養価が高く、低糖質で消化吸収に優れて、まさにスーパーフード!!毎日の食事に取り入れるとアンチエイジング、ダイエット、貧血、骨粗しょう症などに効果が期待できます。

アマランサスは直径1mm、キヌアは2mm位ととても小さな粒です。茶こし等を使って洗い、ごはん2~3合に大きじ1位を混ぜて炊くのが一番簡単に食べられます。

おすすめの食べ方!

アマランサス、キヌアを鍋で炊いて料理に使用します!

2~3倍の水を沸騰させた鍋に洗ったアマランサス、キヌアを入れてへらで混ぜます。鍋の底が見えるようになったら、極弱火にして15~20分加熱。そのあと15分蒸らします。キヌアは炊くと5倍近く膨らみます!コツは厚手の鍋を使うこと。ガスマットがあれば失敗はないです。

そのまま食べたり(塩を入れて炊くと食べやすいです)、ごはん混ぜたり、サラダ、ゆで野菜、炒め物、スープなど何にでも入れて使えます。冷蔵で1週間、冷凍すれば1か月保存できます。

アマランサスは少しほろ苦い味がしたり、キヌアのおいが気になる場合もありますが、強くせはないのでどんな味付けもやすく、他の食材とも合わせやすいので、いつものお料理にちょっと加えるだけで食卓を豊かにしてくれます♪プチプチ食感もお楽しみください!



わかば店のおすすめ

YOGI CAT BAKER の

キャラブチップピーナッツバターバー

チョコが入っていないのに、カカオ感があって、ピーナッツバターのコクで少量で満足♡

生アーモンドのカリッも美味しいです。オレンジの入ったキャラブチップボールもあって、スタッフの中ではバー派、ボール派、それぞれ推しがあります。



有機の里 わかば店

坂戸市千代田3-18-18

TEL 049-284-9801

FAX 049-227-3900

10:00~19:00

日定休 駐車場 近隣に4台あり

HP <http://yuukinosato.jp>

FB [facebook.com/yuukinosato](https://www.facebook.com/yuukinosato)



お店からのお知らせや
イベント情報を載せていますので
ぜひフォローお願いします♪

