

※商品の入荷日は事情により変更・欠品の場合がありますのでご了承ください

日	月	火	水	木	金	土
						1 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵 5%引きお買物券 配布期間
*ゴールデンウィーク店休日 5/3(水)~5/7(日)						
2 店休日	3 カナモトのキムチ	4 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	5 秋川牧園卵 けやきベーカリ 大多摩ハム	6 お菓子 5%OFF	7 秋川牧園卵	8 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵 5%引き お買物券配布 最終日
9 店休日	10 カナモトのキムチ	11 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	12 秋川牧園卵 けやきベーカリ 大多摩ハム	13 ポイント 5倍DAY 大豆工房みや豆腐	14 秋川牧園卵	15 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
16 店休日	17 カナモトのキムチ	18 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	19 秋川牧園卵 けやきベーカリ 大多摩ハム	20	21 秋川牧園卵	22 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵 むさしの養蜂さん デモ販売
23 店休日	24 カナモトのキムチ	25 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン 大豆工房みや豆腐	26 秋川牧園卵 けやきベーカリ 大多摩ハム	27 大豆工房みや豆腐	28 秋川牧園卵	29 野菜・果物 8%OFF 早志さんの卵
30 店休日	<div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>会員様限定! 4月のポイント5倍DAYは 4/13(木)</p> </div> <div style="border: 2px solid red; border-radius: 50%; padding: 10px; text-align: center;"> <p>5%OFFお買い物券ご利用ください! 配布期間 4/1(土)~8(土) 利用期間 4/24(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! お取り寄せ取り置き商品も対象となります!! ※季節のご予約品・けやきベーカリ・酒類・書籍等、一部除外品ございます。 (1回のみ使用可、割引の併用不可、一部除外品あり) ※ご利用は現金でのお支払いのみとなります 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。</p> </div>					

4/6(木)はお菓子5%OFF♪

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います!

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しやすく、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!



「むさしの養蜂」さんの春の蜂蜜が入荷します!!

デモ販売 4/22(土) 11:00スタート
今回は、むさしの養蜂さんのミツバチと一緒に来てくれます♪
※アクリルケースに入っていて蜂が外に出ることはありません。
はちみつが皆様のお手元に届くまでの過程を、
むさしの養蜂さんが詳しくお話してくれます!

4月初旬
入荷予定

有機の里 与野本町店

さいたま市中央区本町西1-1-17

TEL 048-857-5677

10:00~18:30

駐車場 店舗前にあり

日曜定休

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♪

