



来てみらいむ!



# りんご全国送料無料! 12月31日まで

全国どこへでも送料無料で地元自慢のりんごを送ることができます!この機会に、お世話になっているあの方にりんごを送ってみませんか(箱入りリンゴジュースも対象となります)。  
※一部商品を除く



## 来夢DEキッチン♪ 簡単レシピ

旬の食材を使った簡単レシピを産直来夢くん直売所にて紹介しています。

### 里芋の揚げ出し

【材料】4人分

- |        |    |        |      |
|--------|----|--------|------|
| ・里芋(大) | 4コ | ・大根おろし | 大さじ4 |
| ・塩     | 少々 | ・ネギ    | 適量   |
| ・片栗粉   | 適量 | ・めんつゆ  | 大さじ2 |
| ・揚げ油   | 適量 | ・水     | 大さじ6 |

【作り方】

- 1、皮をむいた里芋を蒸し器で柔らかくなるまで蒸す。
- 2、里芋をあたたかいうちにつぶし、塩を加え混ぜる。
- 3、つぶした里芋を丸め、片栗粉をまぶして180度の油で揚げる。
- 4、大根はすりおろし、ネギは小口切りにする。
- 5、鍋に水、めんつゆを入れ温める。
- 6、器に里芋とつゆを入れ、大根おろし、ネギをのせて出来上がり。



里芋は栄養価が高いのが特徴ですが、食物繊維も豊富で水分が多いため、意外に低カロリー。カロリーが気になる方にもおすすめです。



産直来夢くん  
「食育ソムリ」  
平山 恵美子



来てみらいむ!

【営業時間】 直売所 9:00~18:00 レストランおかわりらいむくん 11:00~15:00  
 ふるさとベーカリー・モーちゃんアイス工房 9:00~16:00  
 【定休日】 11月9日 (毎月第2水曜日) TEL 0197-26-4141



# 10/22(土) 菜旬館の産直まつり

あさ9時開店

## 野菜半額

店内特設コーナーにて...  
なぐり次第終了です。お早目に!

## 前沢牛が安いよ!

＜肴コース・もも肉など＞

## 気仙沼より、鮮魚入荷!

## 産直つりぼり

何が釣れるかお楽しみ!

前沢牛が釣れるかも!!

野菜・果物  
魚など!!

お買上げしにて  
参加して本!  
なぐり次第終了  
早くて!

## 11時~100食 いものこ汁

おふるまい  
前沢産の野菜が  
たっぷり入ります!

## 前沢産りんご

試食販売

※菜旬館では毎月1日9時~お客様感謝デーも実施しております。半額コーナーが人気です。



【営業時間】 9:00~18:00  
 【定休日】 11月3日・17日 (毎月第1、3木曜日) TEL 0197-41-3360