

必要な時に 必要な品を 必要なだけ お届けします!!

サンフード旬菜だより

第3号

TEL 0183-72-1155
FAX 0183-73-8818

ご注文はこちらどうぞ

日増しに暖かくなり、春の農作業も一息ついたところかと思えます。さて、ゴールデンウィークの予定はお決まりでしょうか？ 小さなお子さんがいる家庭では、どこに連れて行ったら喜ぶかな・・・など頭を悩ませている方もいらっしゃると思いますね。そんな時には、ぜひ手作りのお弁当を持って出かけましょう。ご家族揃って楽しめるスポットがあるんです。今回は、特にオススメの2ヶ所をご紹介します。



花立牧場公園(由利本荘市矢島町) 【ホームページ http://www1.ocn.ne.jp/~hanadate/】



鳥海山の北麓に広がる高原地帯、花立牧場公園には小動物とのふれあい広場や全長800mのゴーカート場などがあり、高原の自然を満喫できるエリアです。牧場ならではのポニーの乗馬体験や、ジャージー牛乳を使ったアイスクリーム手作り体験もできます。コテージやキャンプ場もあるので、宿泊にもオススメです。

フェライト子ども科学館(にかほ市) 【ホームページ http://www.ferrite.jp/】

科学館というと堅い感じですが、実際は体験型の展示がいっぱいの子どもと大人と一緒に楽しめるスポットです。展示室には、ジャンボしゃぼん玉、空気砲体験、3D映像クイズ装置など体を使ってチャレンジするものばかりで、とても刺激的です。小さいお子さんが遊べるおもちゃや絵本が揃った、児童遊戯室もあって、退屈しません。まわりには公園と遊具があり、ふわふわドームは特にオススメです。



アボカドとトマトのサラダ



メタボ解消に効果があるというトマトを使って簡単にできるサラダ。お酒のおつまみにもピッタリの一品です。

材料(4人分)

アボカド 1個
トマト 2個
鰹節 10g
ねりわさび 小さじ1
しょうゆ 大さじ2
マヨネーズ 大さじ2
きざみ海苔 適量
レモン汁 適量

作り方

1. アボカド、トマトは一口大に切り、アボカドにレモン汁をまぶす。
2. ねりわさび、しょうゆ、マヨネーズを合わせて混ぜる。
3. 1に2をかけて、鰹節を加えて軽く混ぜる。
4. できたものを冷蔵庫で冷やして、食べる直前にきざみ海苔をちらす。



4月							平成24年 2012年 5月							6月																					
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土															
1	2	3	4	5	6	7	29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2															
8	9	10	11	12	13	14	6	7	8	9	10	11	12	3	4	5	6	7	8	9															
15	16	17	18	19	20	21	13	14	15	16	17	18	19	10	11	12	13	14	15	16															
22	23	24	25	26	27	28	20	21	22	23	24	25	26	17	18	19	20	21	22	23															
29	30	1	2	3	4	5	27	28	29	30	31	1	2	24	25	26	27	28	29	30															
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土															
29 大安 昭和の日	30 赤口 振替休日	1 先勝 八十八夜	2 友引	3 先負 憲法記念日	4 仏滅 みどりの日	5 大安 立夏 子どもの日	6 赤口	7 先勝	8 友引	9 先負	10 仏滅	11 大安	12 赤口	13 先勝 母の日	14 友引	15 先負	16 仏滅	17 大安	18 赤口	19 先勝	20 友引	21 仏滅 小満	22 大安	23 赤口	24 先勝	25 友引	26 先負	27 仏滅	28 大安	29 赤口	30 先勝	31 友引	1 先負	2 仏滅	
【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】	【市場休み】

◆このカレンダーをお客様の店舗や厨房に貼ってご活用下さい。

◆【市場休み】の日は、入荷がありません。

©2012 SUNFOOD All Rights Reserved.

発行日 2012年4月30日

おすすめ品



野菜と果物

サンフード



(0183) 72-1155