

＝ ジャンボ落花生 ＝

富士宮産



富士山の水ハケの良い火山灰土が栽培に最適な富士宮の特産品。茹でて食べる習慣は鮮度が良い落花生が採れるからこそ！煎ったものとは違い、ほんのり甘くクリーミーな味わいです。大きく茹でるのに時間がかかるが、その分美味しさは抜群！

＝ れんこん ＝

茨城県産



茨城県のれんこんは、全国の栽培量のうち約半数を占める割合が生産されており、中でも温暖な気候と豊富な水資源、栄養満点な土壌に恵まれた霞ヶ浦産のれんこんは、白く肉厚で柔らかく、繊維質が細かいためシャキシャキした食感で、甘みがあるのが特徴です。

今月のおすすめ野菜

まだまだあります！

落花生の
美味しい
ゆで方

- ①殻付き落花生をボールにいれ軽く洗う（土つきの場合はしっかりと洗う）
- ②鍋に落花生・水（落花生が浸る程度）・食塩（水1ℓにつき20g、塩分濃度2%）を入れ約50分ゆでる。硬さはお好みで加減してください。
- ③10分放置して塩味を染み込ませたら完成！傷みやすいので残った分は冷凍庫へ。

→ れんこん・落花生の詳細レシピは表面のQRコードからどうぞ！

野菜摂取目標
1日350g以上

ラブベジ
LOVE VEGE

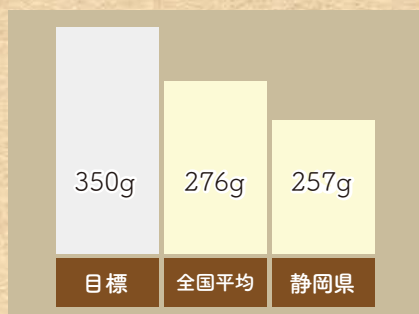
プラス
いつもの食事に + 70g[※]
野菜を食べよう

※野菜摂取目標350gに対する日本人の平均不足量

「ラブベジ®」は味の素株式会社の登録商標です。

味の素・いちふじ青果・富士屋は三社合同で 野菜の摂取量アップに取り組んでいきます！

静岡県は全国41位
目標値の7割程度しか摂れていません！



1日あたりの野菜摂取量
(2016年国民健康・栄養調査より)

ラブベジ・プロジェクトは「野菜をもっととろうよ！」をスローガンに、国（厚生労働省健康日本21）が推奨する「野菜の摂取目標1日350g以上」の実践を応援する味の素株式会社のプロジェクトです。いちふじ青果・富士屋はラブベジ・プロジェクトを応援し、味の素とともに野菜をもっと楽しく美味しく食べられるよう、野菜の魅力を発信していきます。

**バランス良い食事を通じて健康と免疫力アップ！
もっと野菜を食べよう！**