

これから迎える

旬。



オクラ
出荷時期：8月ごろ



とうもろこし
出荷時期：8～9月ごろ



トマト
出荷時期：7～8月ごろ



ゴーヤ
出荷時期：8～9月ごろ



大根
出荷時期：7～10月ごろ



枝豆
出荷時期：8～9月ごろ



ブロッコリー
出荷時期：7～10月ごろ



キュウリ
出荷時期：7～9月ごろ



ほうレンソウ
出荷時期：6～11月ごろ



ピーマン
出荷時期：7～9月ごろ



レタス
出荷時期：7～10月ごろ



ジャガイモ
出荷時期：8月ごろ

これからのベジステでは、
どんな旬を
感じることができのでしょうか？



あびらの旬をいただきます

山東菜と水菜とシーチキンのサラダを作ってみました！

- ① 山東菜と水菜を水で洗い、水気を取る。
- ② 5cmくらいのサイズに切り、ポウルなどに移す。
- ③ 油を少し残す程度にシーチキンの油を切り、ポウルへ移す。
- ④ マヨネーズやポン酢、めんつゆなどお好みの調味料であえて完成。



ベジステでは、
フェイスブックでの
情報発信も行っています。
旬の情報をチェックして、
ベジステへ！

※6月1日(火)から平日のみ時短(10時～14時)で営業が始まります。
商品のラインナップなどについては、
下記QRコードからご覧ください。



ベジステの情報は
こちらから！