

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！