

# やさしい菜<sup>な</sup>とは??

## ★農薬不使用栽培

このような施設で「やさしい菜」を育てています。建物内で栽培しているため、外側の環境と分けて生産することができます。そのために、衛生管理・入室管理を行い、害虫などの侵入を防ぐことで、消毒等を行うことなく、無農薬で播種から収穫まで行うことができます。



## ★安定品質

施設内では24時間体制で温度・湿度管理また二酸化炭素濃度や養液を管理しています。その上、施設内なので天候に左右されることなく、年間を通して安定した品質で提供することができます。



## ★「おいしい」

大事に育てられた「やさしい菜」は野菜独特のエキゾチックさが少なく、野菜嫌いのお子様にもおすすめです。なんとと言っても、葉肉が柔らかく、食感がとてもよく、そのままサラダでも、肉・魚料理とも相性抜群です。

**【成分表】** ★印はやさしい菜の方が高い項目です。  
◆ハンサムグリーンとリーフレタスの成分比較  
食品成分表との比較（100g中の成分）  
※日本食品分析センター調べ

	レタス	やさしい菜 【ハンサムグリーン】	
たんぱく質	0.6g	1.1g	★
脂質	0.1g	0.3g	★
炭水化物	2.8g	1.4g	
エネルギー	12kcal	10kcal	
ナトリウム	2mg	2.3mg	★
リン	22mg	24.2mg	★
鉄	0.3mg	0.28mg	
カルシウム	19mg	35.1mg	★
カリウム	200mg	324mg	★
総アスコルビン酸 (総ビタミンC)	5mg	4mg	
β-カロテン当量 (α、β)	240μg	1320μg	★
β-カロテン当量	20μg	110μg	★
食物繊維 (酵素重量法)	1.1g	1.0g	

# やさしい菜<sup>な</sup>のオススメレシピ

## 豚肉のレタス巻き



### <材料>

- ・ローズレタス
- ・サラダ菜
- ・豚肉（味付けはしょうが焼）
- ・レモン

## 彩りサラダ



### <材料>

- ・ハンサムグリーン
- ・ホールコーン（缶詰）
- ・ローズレタス
- ・ドレッシングはお好みで
- ・鶏ささみ（茹でたもの）
- （和風・イタリアン・ゴマなど）
- ・ニンジン

【施設紹介】



お問い合わせ・ご用命はこちらへ



生産者：(株)向陽アドバンス  
販売者：農業生産法人 (株)鈴木ファーム  
生産地：石巻市北村字大尻二、8-1  
TEL0225-73-3031 FAX0225-73-3189

# 農薬不使用栽培野菜 やさしい菜<sup>な</sup>

完全人工光型植物栽培

