



地元育ちのミニスーパー

“フイチェーン”三島店

フイチェーンは、地域ごとに皆様を身近な所でサポートさせて頂いております。皆様ともしっかりと親身になり、地域とのつながりを大事にし、皆様と共に成長する、そんなお店です。これからも皆様の生活を豊かにすることを心から願える、そんなお店になりたいと思っています。

TEL 23-2626 FAX 24-5385

(文化センター「ゆめはっと」隣)



今年の夏は猛暑が続きとても過ごしにくい夏となりました。暦のうえでは秋ですが、まだまだ暑さが続いて涼しい秋が待ち遠しですね。

秋といえば「食欲の秋」!!おいしい秋野菜で夏の疲れを取り除きましょう。そこで今回はれんこんを使ったメニューを紹介します。

れんこん肉団子

- ① レンコンはすりおろし、肉、塩と共にボールに入れて木べらで混ぜる。粘りが出てきたら醤油、すりおろしたショウガを加えて手でよく揉む。
- ② ひと口大に丸めて片栗粉をまぶしつけ、170℃程度に熱した油で揚げる。

※材料(2人分)

豚ひき肉	300g 程度	醤油	小さじ1
レンコン	60g 程度	生姜	一かけ
塩	ひとつまみ	片栗粉	適宜



れんこんは胃壁を保護し、胃炎、胃潰瘍の予防、滋養強壮、悪性貧血予防、美容・老化防止といった様々な効用がありますといわれております。しかし、一度に食べ過ぎると胃腸をこわすことがあるので、過食に注意してください!!



週末家計簿応援セール

毎週金曜日、土曜日セール実施



いつでも 2,000 円以上お買い上げのお客様には“無料配達”致します!

お取扱商品:野菜、果物、一般食品、お肉、鮮魚、お惣菜、手作り弁当、オードブル、など豊富に取り揃えております。皆様のご来店お待ちしております!