



しばれる日には



「さばチゲ粥」で温まる

🍲さばチゲ粥🍲

【材料】

白がゆ	1個
さば缶（水煮）	1/2缶
キムチ	50g
キムチ鍋のもと	1ポーション
しいたけ	1/2個
白髪ねぎ	適量

【作り方】

- ①しいたけの軸を取り除き、薄切りにする。
- ②鍋に白髪ねぎ以外のすべての材料を入れ、しいたけがくっつき始めるまで加熱する。
- ③盛り付け時に上に白髪ねぎを盛りつけ、完成。



🍷お好みで卵黄を加えると辛みがマイルドに🍷



【栄養価】（1個あたり）エネルギー 327kcal  
 炭水化物 31.7g 脂質 11.3g  
 たんぱく質 26.1g 食塩相当量 5.8g

みのり栄養士からひとこと

キムチの材料に含まれる唐辛子には、「カプサイシン」という辛み成分があり、消化を促したり、血行を良くする効果があります。さらには、新陳代謝や免疫力のアップにもつながります。まだまだ寒さが厳しい3月ですが、身体の内側から温めて元気に過ごしましょう☆



H30.3月特産品認定 純米吟醸「うりゅう」

2022年2月2日

「生原酒」発売中!!!

雨竜町内で作付けした酒米「吟風」100%で作られており、口に入れた瞬間からインパクトのある濃厚な味わいが感じられあっさりとした後味に仕上がっています。

・生原酒	1本 (720ml)	1,730円
・清酒	1本 (720ml)	1,630円

🍷町内酒販売店🍷

セイコーマートいけだ雨竜店・まこと屋・米田商店  
 道の駅「田園の里うりゅう」・ローソン雨竜追分店

