

12月22日は冬至



うりゅう米 白がゆ
道の駅 田園の里 うりゅう
特産品直売施設にて
好評発売中！

冬至がゆ



リメイク
できる!!
♪

白がゆ羊羹



【材料】

- ・うりゅう米 白がゆ 1パック(250g)
 - ・煮物用カボチャ 1~2個
 - ・ねりあん(つぶあん) 1/2袋(150g)
- お好みの方をお使いください。
羊羹をつくる場合はねりあんがお勧め。
・塩 ひとつまみ

【つくり方】冬至がゆ

~下準備~

カボチャを加熱して柔らかくし、皮を剥いておく。

- ① 鍋に白がゆを入れ、ゆるくなるまで加熱する。
- ② ①にあんこ、塩を加え、全体を良くかき混ぜる。
- ③ 盛り付け時に上にかぼちゃをトッピングして完成。

【材料】

- ・冬至がゆ 2人分
- ・粉寒天 6g
- ・つぶあん使用の場合 8g
- ・水 1カップ(200ml)

【つくり方】白がゆ羊羹

- ① 粉寒天を水1カップに加える。
- ② かぼちゃをのせていない冬至がゆを鍋で温め、①を加えてよく混ぜる。
- ③ 型に②を流し入れ、熱いうちにかぼちゃをようかんの中に埋める。
- ④ 粗熱がとれたら冷蔵庫で入れ、固まるまで冷やす。

冬至がゆ

【栄養価】 (1個あたり)	
エネルギー	375kcal
炭水化物	37.4g
脂質	1.3g
たんぱく質	17.7g
食塩相当量	0.8g

白がゆ羊羹(ねりあん使用)

【栄養価】 (1型あたり)	
エネルギー	484kcal
炭水化物	102.8g
脂質	1.5g
たんぱく質	19.4g
食塩相当量	1.5g

☆栄養士のひとこと☆

「冬至にかぼちゃ」は、緑黄色野菜の少ない冬にカロテンやビタミンが多く含まれるかぼちゃを食べて、風邪をひかないようにするという先人の知恵です。カロテンは抗酸化作用があるので、風邪対策だけではなく、アンチエイジングにも期待大です。



雨竜町役場 管理栄養士
齊藤みのり



特産品紹介 / 米粉のパウンドケーキ(プレーン・黒糖・抹茶)

- 高桑工房Bastet



うりゅう米ななつぼし米粉100%を使用したグルテンフリーのパウンドケーキ。米粉を使用しているため、小麦粉よりもフワフワ食感です。ぜひご賞味ください！
販売場所：道の駅 田園の里 うりゅう