

白がゆとmisoピリカで、

身体ぽかぽか

「味噌がゆ」はいかがですか？

「味噌がゆレシピ」



【材料】

白がゆ	1個
雨米卵	1/2個
misoピリカ	大さじ1弱
こんぶ茶	小さじ1
しょうが（おろし）	5~6cm
ねぎ、削り節	適量



A

しょうがを加えることで、抗菌作用+代謝UP
でからだポカポカ！

さらに、みその発酵パワーで腸内環境も整え、
免疫力もあげていきましょう☆

雨竜町役場齊藤管理栄養士

【作り方】

- ①耐熱容器にA、お湯少量（分量外）を加え、溶けるまで混ぜる。
- ②①に白がゆ、溶卵、しょうがを加えて味が均一になるようにかき混ぜる。
- ③レンジ（500w）で2分30秒加熱する。
- ④もう一度軽くかき混ぜ、上にねぎ、削り節をのせ、完成。

【栄養価】（1食分）

- ・エネルギー 182kcal
- ・炭水化物 27.2g
- ・脂質 4.2g
- ・たんぱく質 8.5g
- ・食塩相当量 1.3g



令和3年4月新たに「雨竜町特産品」に認定！！

高桑工房「Bestet」の 米粉の焼きドーナツ

プレーン・にんじん・
かぼちゃ・とうもろこしの
4種類！

うりゅう米ななつぼしの米粉100%
グルテンフリー「焼きドーナツ」米粉の優しい
甘味としっとりとした食感が特徴で、ヘルシー
なスイーツです罪悪感なく食べられる嬉しい
一品♪



雨竜町特産品推進協議会