

新生活に

ほっ

っとひといき。

クラムチャウダー

風粥



材料

- 白がゆ 1個
- クリームシチュー(顆粒) 20g
- シーフードミックス 50g
- ベジタブルミックス 50g
- 牛乳 50ml
- miso ぴりか 小さじ 1/2

【作り方】

- ① シーフードミックスを塩水解凍する(塩水濃度3%)。
- ② 鍋に白がゆ、ベジタブルミックス、水気を切った①を加え、加熱する。
具材に火が通ったら牛乳を加え、沸騰直前まで加熱する。
- ③ 一度火を止め、シチューとみそを溶かす。溶けたら再度加熱し、良くかき混ぜて完成。

【栄養価】(1食あたり)

エネルギー 278kca 炭水化物 43.1g 脂質 5.9g
たんぱく質 13.9g 食塩相当量 3.3g

★みのり管理栄養士のひとこと

4/18は『良い歯』の日🦷。歯の主成分あるカルシウムは乳製品や小魚に多く含まれています。その中でも特に牛乳は効率よくカルシウムをとることができる食品なのでおすすめです。今回のチャウダーには隠し味でみそが入っており、深い味わいが楽しめます♪



高桑工房「Bestet」

R3.4月特産品認定

米粉のパウンドケーキ(酒粕レーズン)



うりゅう米ななつぼしの米粉100%グルテンフリー焼き菓子。新十津川町「金滴酒造」の酒粕とミネラルを多く含むきび砂糖を使用しています。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♪