

米粉を使ったレシピ

レシピ: J A いみず野営農部
(姉妹都市の富山県射水市にあります)

4 米粉の あっさりシチュー



〈材料：約4人分〉

- ・米粉…40g
- ・牛乳…500cc
- ・鶏肉…150g
- ・玉ねぎ…中1個
- ・じゃがいも…2個
- ・ローリエ(無くてもよい)…2枚
- ※ちょっとコクを出したい方
- ・粉チーズ、バター、生クリーム等…お好みで
- ・にんじん…1/2本
- ・しめじ…1袋
- ・水…500cc
- ・塩・コショウ…適宜

〈作り方〉

- ① 鶏肉・野菜を切る。
- ② 鶏肉・野菜を炒め、水・ローリエを入れてやわらかく煮る。
- ③ 米粉に牛乳を混ぜ、②に入れる。
- ④ 塩・コショウで味をととのえる。
- ⑤ コクを出したい方はここで粉チーズ等を入れてください。

君の椅子プレゼントセレモニーが行われました



◀ 町長をはじめ、各自治会長さん等が赤ちゃんと君の椅子を贈呈されました。

☆米粉を使ったレシピは、けんぶち産加工研究会のホームページでも掲載されています☆

URL <http://www.town.kembuchi.hokkaido.jp/nousin/>

使用の目的	使用料
製粉するとき	1時間 300円
原料を乾燥するとき	1時間 100円

製粉機、乾燥機の使用料金

◇お問い合わせ・利用申し込み先
農業振興センター管理係
(電話 34-3311)

原料やその状態により乾燥時間が異なりますが、製粉とは別に使用料がかかります。
自分でお米や野菜などを製粉し、明日からもう一味違う食卓にしてみませんか。

製粉は、十分に乾燥されている原料をしい行います。乾燥の十分な原料は粉になりにくいため、乾燥が不十分な場合は、ふるり館の乾燥機で乾燥させてから製粉していただきます。

町では、平成22年度に製粉機を購入し、食のふるり館で町民の皆さんにご利用いただいています。製粉機は、お米や野菜などの原料を粉にすることが出来る機械ですが、この機械で自家製のだし素やスパイス、野菜のペースト、粉末のお茶なども作ることが出来ます。

自家製の米粉 野菜粉を作ってみませんか？



◇お問い合わせ先
剣淵町ゲートボール協会
会長 高橋 文吉
(電話 34-3086)
事務局局長 玉野 秀春
(電話 34-3604)

男女を問わず一人でも多くの方にご参加いただけるよう、心よりお待ちしております。

剣淵町ゲートボール協会では、ふれあい広場ゲートボール場で練習を行っています。暖かい屋内競技場で、冬期間も練習ができます。ルールは経験者の1級2級審判員が優しく指導致しますので安心ください。

ゲートボールは老人の競技と思われがちですが、誰でも参加できる競技です。若い方ほど上達しやすいのは他の競技と同じですが、長い冬期間の運動不足解消のため、そして自分の健康維持のために参加してみませんか。

町民の皆さんから 発信していくコーナー 健康のために、ゲートボールをやってみませんか？

