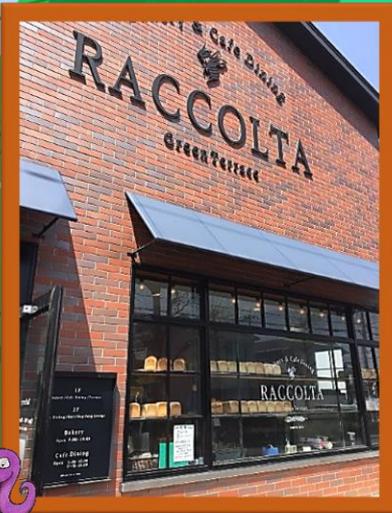


毎月1日発行

町子通信 No. 13



大阪は豊中市の美味しいパン屋さん RACCOLTA取材して来ました！



こだわりの自家製カスタードクリーム使用
『とろけるプリオッシュのクリームパン』

焼きたてパンを工房より直送します！

RACCOLTA 販売日は店頭にてご案内致します！

純国産原料使用『ラコルタ食パン』

- ◎毎朝パン職人による手作りだから美味しい！
- ◎厳選された国産原料のみ使用！
生産者とのつながりを大切に、より安心感のあるパン作りを行なっています
- ◎無添加へのこだわり！
形が不揃いなのは無添加ならではの、毎日食べていただきたいから、無添加にこだわっています

管理栄養士 大西主任の〇〇な話

めかぶ な話

皆様、めかぶとわかめが同じ海藻ということをご存知ですか？ わかめは葉のような部分、そしてわかめの根の上にあるコリコリしたような部分が、めかぶになります。ちなみに茎の部分は茎わかめです。恥ずかしながら、私は最近知りました(焦)。

そんなめかぶですが、栄養素がたくさん含まれています。カリウム・カルシウム・ヨウ素等のミネラルがわかめより多く含まれています。また、めかぶの大きな特徴の「ぬめり」は主にフコダインとアルギン酸という水溶性の食物繊維です。血糖値の上昇を抑えるためにも食前に食べたいですね。最後に、海藻は海の養分を濃縮する性質をもっています。綺麗で養分豊富な海の子海藻を選ぶことをオススメします。



近畿大学農学部卒
好きな食べ物
ところてん

★町子さん楽ちんランチレシピ★

【材料】

市販のピザ生地(約19cm) 2枚
たけのこ水煮 小1本
KS 大人のための熟成ベーコン 1パック
KS ごま高菜 1/2袋
KS ヨーロピアンナチュラルチーズ お好みで
塩コショウ 少々
油 少々

【作り方】

- ①たけのこは短冊、ベーコンは一口大に切って、少々の油と塩コショウで炒めておく
- ②ピザ生地に高菜を薄く広げ、①とたっぷりのチーズをのせて焼くだけで完成！

高菜とたけのこのピザ



★町子さん楽ちんランチレシピ★

【材料】

あたたかいご飯 お茶碗大盛り2杯
KS ごま高菜 1/2袋
KS 焼き塩さば
たまご 2個
ごま油 大さじ2

【作り方】

- ①大きめのボールにごま油以外の材料を全て入れてよく混ぜ合わせる。
- ②あたためたホットプレートにごま油を入れて①を炒める。
- ③少し焦げ目がついたらできあがり！

高菜と焼き塩さばの炒飯



SNSで最新情報をGET!



kitanoace



@kitano_ace



@kitanoace