

日	月	火	水	木	金	土
		7/1(土) 11:00~ むさしの養蜂 デモ販売あります ミツバチと一緒に来てくれます				1 野菜・果物 8%OFF はちみつデモ販
2 店休日	3 カナモトのキムチ さつま揚げ	4 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	5 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー	6 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝パン	7 秋川牧園卵 ザクセンパン	8 野菜・果物 8%OFF
9 店休日	10 ポイント 5倍DAY カナモトのキムチ さつま揚げ	11 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	12 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー	13 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝パン	14 秋川牧園卵 ザクセンパン	15 野菜・果物 8%OFF 5%引き券 配布最終日
16 店休日	17 5%引き券 利用開始 カナモトのキムチ さつま揚げ	18 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン	18 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー	20 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝パン	21 秋川牧園卵 ザクセンパン	22 野菜・果物 8%OFF
23 店休日	24 カナモトのキムチ さつま揚げ	25 野菜・果物 8%OFF ザクセンパン しいたけ粉デモ販	26 秋川牧園卵 大多摩ハム けやきベーカリー	27 お菓子 5%OFF 早志さんの卵 奥むさし納豆 味輝パン	28 秋川牧園卵 ザクセンパン	29 野菜・果物 8%OFF
30 店休日	31 5%引き券 利用最終日 カナモトのキムチ さつま揚げ	期間中お好きなタイミングでお得にお買い物! 5%OFFお買い物券ご利用ください♪ 配布期間 7/1(土)~15(土) 利用期間 7/17(月)~31(月) 配布期間中にお買い物されたお客様に 利用期間中に5%引きで お買い物できる券を差し上げます! (1回のみ使用可、現金でのお支払いのみ、割引の併用不可 在庫商品のみ、一部除外品あり、 取り置き・予約商品対象外、配達は除外です) お買物券ご利用の場合は会計前にご提示下さい。 ※会計後になりますとご利用できない場合がございます。				

7/25(火)デモ販売
うま味を深める
魔法の粉
「九州産本格椎茸粉」



米粉のおはなし



米粉はその名の通り、お米を粉にしたものです。
和菓子で使われる上新粉はうるち米を粗く挽いたもの、もち粉・白玉粉・寒梅粉はもち米から作られています。「米粉」という名称で販売されているものは、粒子をより細かく製粉したもので、小麦と同じようにパンや麺類、洋菓子、料理など幅広い用途で利用されています。

米粉の良さは

- 必須アミノ酸をバランスよく含んでいる
- 糖質は小麦粉よりやや高いものの、食後の血糖値の上昇は緩やかで低GI食品であること
- ダマになりにくいので扱いやすい
- 油の吸収率が低く揚げ物の衣に使うとカラッと揚がる… などがあります。小麦アレルギーの方や、グルテンが気になる方も心配なく使えます。

有機の里では米粉・米粉を使ったクッキーやケーキ、カレールウ、てんぷら粉、お好み焼き粉、ホットケーキミックス、麺類など様々な商品を扱っています。米粉のもちもち、しっとりなどの食感、重たかないカレールウなど、ぜひお試しください。

簡単!
失敗しない!

米粉を使ったホワイトソース

米粉 大さじ2
豆乳(牛乳) 150~200cc
塩 小さじ1/4

米粉と豆乳を予め泡だて器でよく混ぜる。
火にかけて沸騰してとろりしたら塩を入れてできあがり!お好みでバターを最後に入れても。

YOGI CAT BAKERの 米粉パンが7月に登場!

有機の里で販売している農薬不使用のお米100%の食パン・プチパンをYOGI CAT BAKERの水島さんに作っていただきました!詳細は後ほどお知らせします!

HP <http://yuukinosato.jp>

FB [facebook.com/yuukinosato](https://www.facebook.com/yuukinosato)

有機の里 わかば店

坂戸市千代田3-18-18

TEL 049-284-9801

FAX 049-227-3900

10:00~19:00(日曜定休)

駐車場 近隣に4台あり



お店からのお知らせや
イベント情報を載せていますので
ぜひフォローお願いします♪

